

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС  
Дата подписания: 29.08.2025 15:24:25  
Уникальный программный ключ:  
69e5e84290c49e5186ad52595c914e77484890f7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образов*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                        |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                                                     | <b>9</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                                               | <b>16</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО<br/>ПРЕДМЕТА</b>                                 | <b>18</b> |
| <b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                                                       | <b>19</b> |

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного предмета Физическая культура**

### **1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:**

#### **1.2.1. Цель общеобразовательного предмета**

Содержание программы общеобразовательной предмета 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 общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации.
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
    - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

- организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях

- активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни.

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**знать:**

- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

- правила и способы планирования системы индивидуальных физических упражнений различной направленности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.

| Общие компетенции                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                            | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности</p> | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне</li> <li>- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем</li> </ul> | <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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.</p> |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <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 изменений 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> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</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 обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>                               | <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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.</p> |

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                    | <p>г) принятие себя и других людей:</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 к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться 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 и психическому здоровью</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблем с 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 приобретенный опыт</li> <li>- способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>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>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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;</p> <p>Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,</p> |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | гибкости и ловкости)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок. | <p>Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменений в новых условиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения.</li> </ul> | <p>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). Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем предмета и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                       | <b><i>Объем в часах</i></b> |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Объем образовательной программы предмета</b>                 | <b>72</b>                   |
| <b>в т.ч.</b>                                                   |                             |
| <b>1. Основное содержание</b>                                   | <b>58</b>                   |
| в т. ч.:                                                        |                             |
| теоретическое обучение                                          | 3                           |
| практические занятия                                            | 50                          |
| самостоятельные занятия                                         | 5                           |
| <b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>            | <b>12</b>                   |
| в т. ч.:                                                        |                             |
| практические занятия                                            | 6                           |
| самостоятельные занятия                                         | 6                           |
| <b>Промежуточная аттестация (зачёт) в 1 семестре</b>            |                             |
| <b>Промежуточная аттестация (зачёт с оценкой) во 2 семестре</b> | <b>2</b>                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем                                                                  | Содержание учебного материала(основное и профессионально ориентированное) практические и самостоятельные занятия                                                                                                                                                                                               | Объем часов | Формируемые компетенции (ОК) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------|
| 1                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           | 4                            |
| <b>Раздел 1.</b>                                                                             | <b>Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b>    |                              |
| <b>Основное содержание</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                              |
| <b>Тема 1.1</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3           |                              |
|                                                                                              | 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 |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1  |
|                                                                                              | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                          |             |                              |
|                                                                                              | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                         |             |                              |
|                                                                                              | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье.                                                                                                                                     |             |                              |
|                                                                                              | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.                                                                                       |             |                              |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|
|                                                                                                                                                  | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика; оздоровительная ходьба, 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).<br>Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                 |           |                             |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                             |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>12</b> |                             |
| <b>Тема 2.1</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1         |                             |
|                                                                                                                                                  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                                                        |           |                             |
|                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1         |                             |
|                                                                                                                                                  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                                                                                       |           |                             |
| <b>Тема 2.2</b><br>Составление и                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                             |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1         |                             |

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |   |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|
| проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                                                                                               |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 |
|                                                                                                                                                                     | <b>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                                                                                                 | 1 |                             |
|                                                                                                                                                                     | Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                        |   |                             |
| <b>Тема 2.3</b><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 |
|                                                                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                    | 1 |                             |
|                                                                                                                                                                     | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Дневник самоконтроля.                                                                                                                      |   |                             |
|                                                                                                                                                                     | <b>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                                                                                                 | 1 |                             |
|                                                                                                                                                                     | Дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                                                          |   |                             |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1  |
|                                                                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                    | 1 |                             |
|                                                                                                                                                                     | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |   |                             |
|                                                                                                                                                                     | <b>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                                                                                                 | 1 |                             |
|                                                                                                                                                                     | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                 |   |                             |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 |
|                                                                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                    | 2 |                             |
|                                                                                                                                                                     | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, внешние условия, профессиональные заболевания                                                                                 |   |                             |
|                                                                                                                                                                     | <b>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                                                                                                 | 2 |                             |
|                                                                                                                                                                     | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                  |   |                             |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|
| <b>Основное содержание</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>55</b> |                             |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                             |
| <b>Гимнастика</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                             |
| <b>Тема 2.6.</b> Основная гимнастика                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4         |                             |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4         |                             |
|                                                                                    | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье, ловля, прыжки. |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6         |                             |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6         |                             |
|                                                                                    | Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы. Развитие мышц: плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины и ног.                                                                                                                                                                        |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 |
|                                                                                    | Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                             |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Футбол                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12        |                             |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10        |                             |
|                                                                                    | Техника безопасности на уроках. Разучивание правил игры и жесты судьи. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком; серединой подъёма; внутренней, внешней частью стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке; остановки мяча подошвой. Тактика защиты и нападения.                                         |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------|
|                                     | Выполнение технико-тактических приёмов игровой деятельности (учебная игра).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                |
|                                     | <b>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |                                |
|                                     | Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях. Катание на лыжах в свободное время                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                |
| <b>Тема 2.9</b><br>Баскетбол        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 |                                |
|                                     | <b>Практические занятия</b><br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, ПК 1.1 |
| <b>Тема 2.10</b><br>Волейбол        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, ПК 1.1 |
|                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                |
|                                     | Техника безопасности на занятиях волейболом.<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, прием мяча снизу и сверху двумя руками.<br>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности<br>Изучить правила судейства игры                                                                                                                                                             |    |                                |
| <b>Тема 2.11</b><br>Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 13 |                                |
|                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 |                                |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                             |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|
|                                                                          | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;<br>Совершенствование техники спринтерского бега;<br>Совершенствование техники кроссового бега, на средние и длинные дистанции 2000 м девушки и 3 000 м юноши;<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега<br>Совершенствование техники метания гранаты 500 г девушки и 700 г юноши |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 |
|                                                                          | <b>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3         |                             |
|                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в спортивных секциях, группах ОФП.<br>Равномерный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                             |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |                             |
| <b>Всего:</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>72</b> |                             |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Для реализации программы учебного предмета ОУП.09 Физическая культура предусмотрен спортивный зал

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

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

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

**Перечень учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

##### **3.2.1 Основные источники:**

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4 — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2020. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://www.book.ru/book/919382>. — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://www.book.ru/book/926242>. — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.

Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — 5-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. — URL: <https://book.ru/book/931285>. — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

### **3.2.3 Интернет-ресурсы**

1. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                           | Раздел/тема                                                           | Тип оценочных средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решение задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     | Темы 1.1,<br>П/-о/с Темы 2.1, 2.2, 2.3,<br>2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> </ul> |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Темы 1.1,<br>П/-о/с: Темы 2.1, 2.2,<br>2.3, 2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,<br>П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3,<br>2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 1.1 Выполнять различные виды геодезических съемок.                                                                                                                                        | Темы 1.1,<br>П/-о/с: Темы 2.1, 2.2, 2.3,<br>2.4,2.5<br>Темы 2.6 -2.11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**5.1** Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды

**5.2** Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

## Приложение 1

### Оценка уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

#### Юноши

| Тесты                                                                                                                                          | Оценка в баллах |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин.сек.)                                                                                                                       | 12.30           | 14.00 | б/вр   |
| 2.Прыжов в длину с места (см)                                                                                                                  | 230             | 210   | 190    |
| 3.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                                                                         | 13              | 11    | 8      |
| 4.Отжимание на брусьях (количество раз )                                                                                                       | 12              | 9     | 7      |
| 5.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)                                                                                           | 7               | 5     | 3      |
| 6.Челночный бег 3х10 (сек )                                                                                                                    | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 4х9 (сек)                                                                                                                                      | 9,8             | 10,2  | 10,5   |
| .Приседание на одной ноге с опорой о стену(количество раз на каждой ноге )                                                                     | 10              | 8     | 5      |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)                                                                                                  | 9.5             | 7.5   | 6.5    |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренняя гимнастика<br>- производственная гимнастика<br>- релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7.5 |

## Приложение 2

### Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

#### Девушки

| Тесты                                                                                                                                                           | Оценки в баллах |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                                 | 5               | 4     | 3      |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек)                                                                                                                                         | 11.00           | 13.00 | б/вр   |
| 2.Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                                   | 190             | 175   | 160    |
| 3.Подтягивание на низкой перекладине<br>(количество раз)                                                                                                        | 20              | 10    | 5      |
| 4.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-<br>во раз на каждой ноге)                                                                                        | 8               | 6     | 4      |
| 5.Челночный бег 3х10                                                                                                                                            | 8.4             | 9.3   | 9.7    |
| 4х9                                                                                                                                                             | 11.0            | 11.2  | 11.6   |
| 6.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы                                                                                                                       | 10.5            | 6.5   | 5.0    |
| 7.Гимнастический комплекс упражнений:<br><br>- утренняя гимнастика<br><br>- производственная гимнастика<br><br>-релаксационная гимнастика<br><br>(из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7.5 |

# Приложение 3

## Оценка уровня физических способностей студентов

### Юноши

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                    | Возраст лет | Оценка          |           |                 |
|----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------|-----------------|
|    |                        |                                                                                                  |             | 5               | 4         | 3               |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                                                                                   | 16          | 4.4<br>и выше   | 5.1 - 4.8 | 5.2<br>и ниже   |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 4.3             | 5.0 – 4.7 | 5.2             |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3х10 (сек)                                                                         | 16          | 7.3<br>и выше   | 8.0 – 7.7 | 8.2<br>и ниже   |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 7.2             | 7.9 – 7.5 | 8.1             |
| 3. | Скоростносиловые       | Прыжки в длину с места (см)                                                                      | 16          | 230<br>и выше   | 195–210   | 180<br>и ниже   |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 240             | 205-220   | 190             |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                      | 16          | 1 500<br>и выше | 13001400  | 1 100<br>и ниже |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 1 500           | 13001400  | 1100            |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя<br><br>(см)                                                      | 16          | 15<br>и выше    | 9 – 12    | 5<br>и ниже     |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 1               | 9 - 12    | 5               |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз) | 16          | 11<br>и выше    | 8 – 9     | 4<br>и выше     |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 12              | 9 - 10    | 4               |

## Приложение 4

### Девушки

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                    | Возраст лет | Оценка       |           |            |
|----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-----------|------------|
|    |                        |                                                                                                  |             | 5            | 4         | 3          |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                                                                                   | 16          | 4.8 и выше   | 5.9 - 5.3 | 6.1 и ниже |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 4.8          | 5.9 – 5.3 | 6.1        |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3х10 (сек)                                                                         | 16          | 8.4 и выше   | 9.3 – 8.7 | 9.7 и ниже |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 8.4          | 9.3 – 8.7 | 9.6        |
| 3. | Скоростносиловые       | Прыжки в длину с места (см)                                                                      | 16          | 210 и выше   | 170–190   | 160 и ниже |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 210          | 170-190   | 160        |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                                                                      | 16          | 1 300 и выше | 10501200  | 900 и ниже |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 1 300        | 10501200  | 900        |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                             | 16          | 20 и выше    | 12 – 14   | 7 и ниже   |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 20           | 12 - 14   | 7          |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз) | 16          | 18 и выше    | 13 – 15   | 6 и выше   |
|    |                        |                                                                                                  | 17          | 18           | 13 - 15   | 6          |