

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БИРСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

«Утверждаю»
Директора ГБПОУ
Бирский многопрофильный
профессиональный колледж
_____ Е.Н. Литвинова
30 июня 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина: **ОДБ.12 Физическая культура**

СПО по профессии:

08.01.27 Мастер общестроительных работ.

г. Бирск 2025г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта по программе
подготовки специалистов среднего звена по профессии среднего
профессионального образования: 08.01.27 Мастер общестроительных работ.
Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Бирский многопрофильный профессиональный
колледж (далее ГБПОУ Бирский многопрофильный профессиональный
колледж)

Разработчики:

Бикбулатова Алия Равизовна – руководитель физического воспитания
Дроздова Анастасия Ивановна- преподаватель физической культуры

Программа учебной дисциплины обсуждена и одобрена на заседании
Методического объединения дисциплин общеобразовательного цикла
(протокол № 9 от 22.05.2025г.)

Руководитель Методического объединения дисциплин общеобразовательного
цикла _____ Г.Р.Лоскутова

Программа учебной дисциплины обсуждена Методическим советом и
рекомендована для внедрения в учебный процесс (протокол №15 от
03.06.2025г.)

Старший методист _____ М.Е.Лузанина

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	22
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	24

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 08.01.27 Мастер общестроительных работ.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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 общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

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

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;	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
	- 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 решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,	

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	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	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-

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	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 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	оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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;	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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	- оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	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; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК		

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Индивидуальный проект (да/нет) **	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	1

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		14	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
Основное содержание			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	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	1	
	2. 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	1	
Тема 1.2	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Здоровье и здоровый образ жизни	3.Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1	ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	4.Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1	
	5.Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.	1	
	6.Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	1	
	7.Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	1	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	8.Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	9.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	
	10.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1	
	11.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	1	
	12.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	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
*Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	13.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 Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение	1	
	14.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	1	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		60	
*Профессионально ориентированное содержание		15	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия		
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	
	2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия		
	3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	1	
	4.Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1,
	Практические занятия		
	5-6.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
и физической работоспособности	физической работоспособности		ПК 4.2, ПК 4.3
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия		
	7.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	8.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия		
	9.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	10-16.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий: -1.Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения. - 2.Комплексы упражнений дыхательной, антистрессовой пластической гимнастики, йога. -3. Комплексы упражнений для производственной гимнастики. -4. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. -5. Комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. -6. Комплексы упражнений различной функциональной направленности.	7	
Основное содержание		43	
Учебно-тренировочные занятия		43	
Гимнастика		11	
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия		
	17.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции		
	18.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 и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1			
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3		
	Практические занятия				
	19.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	1			
	20.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1			
	21.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	1			
	22.Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	1			
	<table><tr><th>Девушки</th><th>Юноши</th></tr><tr><td>1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td><td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед</td></tr></table>	Девушки		Юноши	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок
Девушки	Юноши				
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
		ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала		3	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия			
	23.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		1	
	24.Совершенствование акробатических элементов		1	
	25.Освоение и совершенствование акробатической комбинации:		1	
	Девушки	Юноши		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
	И.П.-О.С. Равновесие на левой(правой)-шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом-кувырок назад-перекатом назад стойка на лопатка-кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом(правом) колене, правую (левую) назад. Встать переворот боком «колесо». Приставляя правую(левую) прыжок прогнувшись в И.П.	И.П.-О.С. Стойка на руках махом одной и толчком другой(О)-кувырок вперед-кувырок вперед в упор присев-силой, стойка на головес опорой руками(Д)-силой отпускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать-мах левой(правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись в И.П.		
	Практические занятия			
Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия			
	26.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		1	
	27.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		1	
Спортивные игры			16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.10. Футбол	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия		
	28.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1	
	29.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1	
	30.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	1	
Тема 2.11. Баскетбол	31.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	32-33Техника 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	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	34-35.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	36-37.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.12. Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия		
	38-39.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	40-41.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	42-43.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Лыжная подготовка		5	
Тема 2.13.	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Лыжная подготовка	Практические занятия		08
	44.Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	45.Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1	
	46.Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	
	47.Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	
	48. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1	
Легкая атлетика		10	
Тема 2.14. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3
	Практические занятия		
	49.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1	
	50.Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	51.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	1	
	52.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	53.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	
	54.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
	55.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
	56.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
Промежуточная аттестация по дисциплине дифференцированный зачет		2	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного спортзала.

Оборудование учебного спортзала:

нестандартные оборудования: рукаход, канат горизонтальный и вертикальный, гимнастические стенки.

Лыжная база-16 пар лыж.

Волейбольная площадка.

Баскетбольная площадка.

Полоса препятствий.

Спортивная площадка для ОФП и спортивных игр.

Мячи волейбольные- 15 штук, баскетбольные- 10 штук, футбольные-6 штук.

Сетка для волейбола – 2 штуки.

Корзина для баскетбола -5 штук.

Ракетки для бадминтона – 8 штук, волан- 10 штук.

Ручной мяч - 6 штук.

Гимнастические оборудования: гимнастические палки - 20 штук, маты -6 штук, ковер-12 штук, конь, козел, мост, брусья гимнастические мужские параллельные -1 штуки, гимнастические скамейки-5 штук.

Инвентарь для игры в лапту: бита- 2 штуки, мячи – 12 штук.

Инвентарь для н/тенниса- столы, сетки- 2штуки, мячи 5 штук

Инвентарь для большого тенниса: сетка- 1 штука, мячи 12 штук, ракетки-4 штуки.

Инвентарь для легкой атлетики: эстафетные палочки- 16 штук, стойки для челночного бега- 8 штук, барьеры для бега с препятствиями-3 штуки, гранаты- 8 штук, копье- 3 штуки, ядро- 2 штуки, планка для прыжков в высоту- 2 штуки.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала: гири -10 штук.

Гантели- 2 штуки.

Обручи- 8 штук.

Скакалки- 10 штук.

Тренажеры:

Велатренажер-1 штука.

Технические средства обучения: свисток, секундомер, счетчик для волейбола, баскетбола и футбола.

Компьютер, принтер, насос.

Методические средства обучения: плакаты, карточки, планшеты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. [Тристан В. Г.](#) , [Шандыбина В. В.](#) , [Тристан К. В.](#) Лечебная физическая культура. 1-е издание, М.-« Академия», 2023.- 240с. (ЭБС)
2. Бишаева А.А. Физическая культура. 8-е изд.стер., М.-«Академия», 2022.- 320с. (ЭБС)
3. Бишаева А.А. Физическая культура. 7-е изд.стер., М.-«Академия», 2020.- 320с. (ЭБС)
4. Бишаева А.А. Физическая культура. 6-е изд.стер., М.-«Академия», 2022.- 320с. (ЭБС)
5. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника. Лях В. И. АО "Издательство "Просвещение" 2025
6. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО Лях В. И. АО "Издательство "Просвещение" 2025

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. 5-е изд., стер. М. : «Академия», 2018.- 7-320с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студентов учреждений профессионального образования-19-е издание , стер. М.: Издательский центр « Академия»,2018.-176с.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебник для учащихся. - М. Просвещение, 1993 .- 240 с.
4. 2.Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для учащихся. -М.:Физкультура и спорт,1986 .- 320 с .
5. Смолевский В. М. Гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1985– 368 с.,.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. -М. Просвещение,1989.- 128с.

7. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ. - Москва.:Высшая школа ,1990,-80с.
8. Видякин М.В. Физкультура. 10-11 класс: поурочные планы для занятий с юношами и с девушками. Волгоград, Учитель , 2005. -128 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры. -М Академия, 2000.- 160 с.
- 10.Кабачков В.А., ПолиевскийС.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Москва. Высшая школа, 1991.-222с.
- 11.Ломейко В.Ф.Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. М.«Народная асвета»1980- 128с.
- 12.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе -М. Просвещение,1989.- 128с.
- 13.Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. [Физическая культура в школе. Легкая атлетика. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры.](#)- М.:Юрайт. 2017.
- 14.Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. Методика обучения по предмету «Физическая культура». Легкая атлетика. Учебное пособие для СПО-. М. : Юрайт. 2017.
15. Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. [Физическая культура в школе. Легкая атлетика. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры.](#) -М:Юрайт. 2017.
- 16.Попов С.Н., Валеев Н.В., Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. образования – 12-е изд., стер.- М.: Издательский центр « Академия», 2017.-416с.
- 17.Терехин Р.Н., Медведев Е.Н. Организация спортивно- зрелищных мероприятий: учебник для студ. учреждений высш. образования- М.: Издательский центр « Академия», 2017.- 208с.
- 18.Грецов Г.В., Янаковский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования- 4-е изд.,стер.- М.: Издательский центр « Академия», 2017.- 288с.

Интернет – ресурсы:

- | | |
|--------|--|
| И-Р 1 | <u>http://www.trainer.h1.ru/</u> |
| И-Р 2 | <u>http://ball.r2.ru/</u> |
| И-Р 3 | <u>http://badminton.hut.ru</u> |
| И-Р 4 | <u>http://sportlaws.infosport.ru</u> |
| И-Р 5 | <u>http://www.trainer.h1.ru/</u> |
| И-Р 6 | <u>https://biblio-online.ru/viewer/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F#page/1</u> |
| И -Р 7 | <u>8E93D830E10F#page/1</u> |

3.3 Доступность для участников ОВЗ

Допустимая нозологическая группа группы:

1. Нарушение опорно-двигательного аппарата (НОДА).
2. Общие заболевания (нарушение дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем, сердечно-сосудистой системы и т.д.).
3. Тяжёлые нарушение речи.
4. Задержка психического развития (ЗПР) в части педагогической запущенности.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по

¹ Профессионально ориентированное содержание.

		теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	---

Разработчик:

ГБПОУ Бирский
многопрофильный
профессиональный
колледж

(место работы)

ГБПОУ Бирский
многопрофильный
профессиональный
колледж

(место работы)

руководитель
физического воспитания
(занимаемая должность)

(подпись)

А.Р. Бикбулатова
(инициалы, фамилия)

преподаватель
физической культуры
(занимаемая должность)

(подпись)

А.И. Дроздова
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа прошла содержательную экспертизу в ГБПОУ Бирский многопрофильный профессиональный колледж

Эксперты:

ГБПОУ Бирский
многопрофильный
профессиональный
колледж

(место работы)

ГБПОУ Бирский
многопрофильный
профессиональный
колледж

(место работы)

Руководитель МО
общеобразовательного цикла
(занимаемая должность)

(подпись)

Г.Р.Лоскутова
(инициалы, фамилия)

Старший методист
(занимаемая должность)

(подпись)

М.Е.Лузанина
(инициалы, фамилия)

