

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»  
от 14 апреля 2025 г. № 186

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

**23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных  
машин и оборудования (по отраслям)**

**г. Сызрань, 2025**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных, общих гуманитарных,  
социально-экономических,  
естественнонаучных дисциплин  
Председатель В.В. Авдиенко

от «10» апреля 2025 г. протокол № 8

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссии  
Общепрофессиональных дисциплин  
профессиональных модулей

Председатель Е.В. Селиверстова

от «10» апреля 2025 г. протокол № 8

Составитель: Д.В. Лисин, преподаватель СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): И.Н. Ежкова, методист строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                          |                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u> .....                   | 4                                   |
| <u>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</u> .....                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ</u> .....            | 6                                   |
| <u>3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</u> ..... | 7                                   |
| <u>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</u> .....           | 14                                  |
| <u>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ</u> .....                            | 16                                  |
| <u>ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</u> .....                                  | 16                                  |
| <u>6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</u> .....                              | 17                                  |
| <u>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</u> .....                                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</u> .....                                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <u>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</u> .....                                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

**2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена/ программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:** учебная дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

### 3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП\*):

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК       | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08<br>ПК. 3.4 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. | – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни;<br>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>– средства профилактики перенапряжения;<br>– способы реализации собственного физического развития. |

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

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

Вариативная часть:

По результатам освоения дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы вариативные образовательные результаты, ориентированные на выполнение требований рынка труда.

С целью реализации требований профессионального стандарта 16.120 Специалист по наладке подъемных сооружений обучающийся должен:

**иметь практический опыт:** осуществление контроля соблюдения персоналом требований эксплуатационной документации подъемных сооружений, нормативных документов и производственных инструкций при проведении технического обслуживания и текущего ремонта механического оборудования.

**уметь:** осуществлять производственную коммуникацию по вопросам контроля качества производства вида строительных работ.

**знать:** методы и средства производственной коммуникации в строительстве.

#### **4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Всего - 180 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 180 часов, в том числе: теоретическое обучение - 0 часов, лабораторные и практические занятия - 180 часов,
- самостоятельная работа - не предусмотрена.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                                       | Объем в часах                   |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b> | <b>180</b>                      |
| <b>Основное содержание</b>                               | <b>180</b>                      |
| Всего во взаимодействии с преподавателем                 | <b>180</b>                      |
| Теоретическое обучение                                   | 0                               |
| лабораторные/практические занятия                        | 180                             |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>        |                                 |
| в т. ч.:                                                 |                                 |
| теоретическое обучение                                   | 2                               |
| лабораторные/практические занятия                        | 12                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                            | <b>2</b>                        |
| <b>Консультации</b>                                      | <b>Не предусмотрено</b>         |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                          | <b>2</b>                        |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                          | <b>Дифференцированный зачет</b> |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                                                                        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объём часов      | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1.</b>                                                                                                                                   | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                                                                       |
| <b>Тема 1.1<br/>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.<br/>Легкая атлетика.</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                                                                       |
|                                                                                                                                                    | 1 Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                                                       |
|                                                                                                                                                    | 2 Социальные функции физической культуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                                       |
|                                                                                                                                                    | 3 Физическая культура в структуре профессионального образования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                       |
|                                                                                                                                                    | 4 Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                       |
|                                                                                                                                                    | 5 Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                                                                       |
|                                                                                                                                                    | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрено |                                                                       |
|                                                                                                                                                    | 1. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м.<br>2. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м.<br>3. Скоростной бег до 80 м. Финиширование. 4. Скоростной бег с 11- 13 шагов разбега 5. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.<br>6. Метание теннисного мяча на дальность 7. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)<br>8. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.<br>9. Бег на 1500м<br>10. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 24               | ОК.08, ПК.3.4                                                         |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |                  |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
|                                                                                                               | 11.Бег по пересеченной местности. 12.Преодоление горизонталь- ных препятствий.<br>13. Преодоление горизонтальных препятствий.<br>14. Преодоление вертикальных препятствий. 15.Преодоление вер- тикальных препятствий. 16.Бег по пересеченной местности на ди- станцию 2500-3000м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                  |               |
|                                                                                                               | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                               | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             | Не предусмотрено |               |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Волейбол</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |                  |               |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.<br>Стойка и передви- жения игроков | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                  |               |
|                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков Овладение техни- кой перемещения, стойки, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. |                  |               |
|                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Закрепление техники выполнения специальных подво- дящих упражнений верхней и нижней передач.                                                                                |                  |               |
|                                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.                                                                                    |                  |               |
|                                                                                                               | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                               | Практические занятия<br>1.Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках. 2.Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.<br>3. Прямой нападающий удар.<br>4. Нижняя прямая подача на точность по зонам 5.Нижняя прямая подача на точность по зонам<br>6.Прямой нападающий удар из 3-й зоны 7.Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. 8.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.<br>9.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 10.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.<br>11.Комбинации - приём, передача, нападающий удар. Блокиро вание.<br>12.Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующего.<br>13.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча |                                                                                                                                                                             | 20               | ОК.08, ПК.3.4 |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |               |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
|                                                    | Блокирование.<br>14. Прямой нападающий удар из 3-й зоны, групповое блокирова- ние.<br>15. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 16.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, подача.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |               |
|                                                    | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрено |               |
|                                                    | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрено |               |
| <b>Раздел 3 Баскетбол</b>                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |               |
|                                                    | Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |               |
|                                                    | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Не предусмотрено |               |
|                                                    | Практические занятия<br>1.Ведение мяча с сопротивлением. 2.Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.<br>3.Бросок в прыжке со средней дистанции. 4.Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.<br>5. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.<br>6. Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопро- тивлением.<br>7. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защи- ты.<br>8. Индивидуальные действия в защите.<br>9. Штрафные броски. Соче- тание приемов: ведение, бросок.<br>10. Развитие скоростно-силовых качеств<br>11. Развитие скоростно- силовых качеств.<br>12.Развитие скоростной выносливости.<br>13. Развитие силовой выносливости.<br>14. Развитие координационных способностей.<br>15.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 20               | ОК.08, ПК.3.4 |
|                                                    | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрено |               |
|                                                    | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрено |               |
| <b>Раздел 4.</b>                                   | <b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |               |
| <b>Тема 4.1<br/>Упражнения<br/>общеразвивающей</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |               |
|                                                    | Основные правила для проведения самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |               |
|                                                    | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Не предусмотрено |               |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |                  |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
| направленности.                                                                                  | Практические занятия<br>1. ОФП. Физические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.<br>2. ОФП. Физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости.<br>3. Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью<br>4. Легкая атлетика. Равномерный бег с финальным ускорением.<br>5. Баскетбол. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью.<br>6. Баскетбол. Ускорения с изменением направления движения.<br>7. Футбол. Старты из различных положений с последующим ускорением.<br>8. Футбол. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. |                                                                                      | 24               | ОК.08, ПК.3.4 |
|                                                                                                  | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |                  |               |
| Раздел 5.<br>Лыжные гонки                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |                  |               |
| Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      |                  |               |
|                                                                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнение техники попеременного двухшажного хода.                                   |                  |               |
|                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». |                  |               |
|                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.            |                  |               |
|                                                                                                  | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                  | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                  | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      | Не предусмотрено |               |
| Тема 5.2. Техника лыжных гонок                                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      |                  |               |
|                                                                                                  | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                  | Практические занятия<br>1. Одновременный бесшажный ход.<br>2. Подъём в гору скользящим                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      | 20               | ОК.08, ПК.3.4 |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |                  |               |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
|                                                                                  | <p>шагом.</p> <p>3.Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км</p> <p>4. Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>5. Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов.</p> <p>6. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски</p> <p>7. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски</p> <p>8. Передвижение с чередованием ходов. Прохож- дение дистанции до 4 км.</p> <p>9. Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами</p> <p>10.Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами.</p> <p>11.Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»</p> |                  |               |
|                                                                                  | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрено |               |
|                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрено |               |
| <b>Раздел 6. Волейбол</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |               |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Командные такти-<br>ческие действия в<br>защите и нападении. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |               |
|                                                                                  | 1 Командные тактические действия в защите и нападении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |               |
|                                                                                  | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрено |               |
|                                                                                  | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрено |               |
|                                                                                  | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрено |               |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Техника игры                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |               |
|                                                                                  | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрено |               |
|                                                                                  | <p>Практическое занятие</p> <p>1.Волейбол. Стойка и передвижения игроков. 2.Верхняя передача мяча в парах и тройках. 3.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.</p> <p>4.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 5.Тактические действия в защите и нападении. Страховка атакуе- щего удара.</p> <p>6.Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и груп-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20               | ОК.08, ПК.3.4 |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
|                                                                                                                             | повое блокирование.<br>7.Позиционное нападение со сменой мест. 8.Тактические действия в нападении и защите.<br>9.Прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площади. 10.Преодоление препятствий прыжком. 11.Упражнения в равновесии. 12.Упражнения в равновесии, преодоление препятствий прыжком |                  |               |
|                                                                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |               |
| <b>Раздел 7.<br/>Прикладно-ориентированная подготовка</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |               |
| <b>Тема 7.1</b> Прикладно-ориентированная подготовка                                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |               |
|                                                                                                                             | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                                             | Практическое занятие<br>1.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону<br>2.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту, пересеченной местности.                                                                                                                                                          | 10               | ОК.08, ПК.3.4 |
|                                                                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |               |
| <b>Раздел 8.</b>                                                                                                            | <b>Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |               |
| <b>Тема 8.1.<br/>Организация и методика подготовки к туристическому походу и методика проведения закалывающих процедур.</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  | ОК.08, ПК.3.4 |
|                                                                                                                             | 1 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Спринтерский бег.                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |               |
|                                                                                                                             | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрено |               |
|                                                                                                                             | Практические занятия<br>1. Спринтерский бег, низкий старт 30м.<br>2. Спринтерский бег, финиширование.<br>3. Спринтерский бег, стартовый разгон.<br>4. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.<br>5. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.<br>6. Метание гранаты из различных положений в цель.                                      | 30               | ОК.08, ПК.3.4 |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|
|                                 | 7. Метание гранаты из различных положений в цель.<br>8. Метание гранаты на дальность.<br>9. Метание гранаты на дальность.<br>10. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 11. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 12. Эстафетный бег, спортивные игры. 13. Эстафетный бег, спортивные игры. 14. Эстафетный бег, спортивные игры. 15. Бег по пересеченной местности<br>16. Бег по пересеченной местности.<br>17. Бег по пересеченной местности.<br>18. Бег по пересеченной местности. Бег в гору.<br>19. Бег по пересеченной местности. Бег в гору.<br>20. Бег по пересеченной местности. Бег под гору.<br>21. Бег по пересеченной местности. Бег под гору.<br>22. Преодоление полосы препятствий.<br>23. Преодоление полосы из 4-5 препятствий.<br>24. Преодоление полосы из 4-5 препятствий.<br>25. Преодоление полосы из 4-5 препятствий.<br>26. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м<br>27. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м<br>28. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м |                  |  |
|                                 | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрено |  |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрено |  |
|                                 | Контрольная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрено |  |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10               |  |
|                                 | Тренировка по заданным параметрам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |  |
| <b>Дифференцированный зачет</b> | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |  |
| <b>Всего</b>                    | 180 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |  |

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

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

Для реализации программы в колледже все помещения, объекты Физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем 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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам;

Технические средства обучения: табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Залы:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

##### **Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы преподаватель использует перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Лях В.И., «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255с
2. Погадаев Г.И., «Физическая культура», 10-11 кл. Базовый уровень

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017
4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### **Дополнительные источники**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013. Литвинов А. А., Козлов А. В.,
2. Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</li> <li>- владеет техниками выполнения двигательных действий;</li> <li>- выполняет тактико-технические действия в игре;</li> <li>- выполняет требуемые элементы;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul> | <p>Результаты тестирования<br/>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> |
| <p>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>– основы здорового образа жизни;<br/>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/>– средства профилактики перенапряжения – Способы реализации собственного физического развития</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</li> <li>- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</li> </ul>                                                | <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>                             |

## 6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| Дата актуализации | Результаты актуализации |
|-------------------|-------------------------|
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

| №<br>п/п | Тема учебного<br>занятия                                                                 | Кол-<br>во<br>часов | Активные и интерактивные<br>формы и методы обучения | Формируемые ОК,<br>ПК,<br>знания и умения |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1.       | Совершенствование<br>техники<br>бега на дистанции 100<br>м.<br>Контрольный тест<br>100м. | 1                   | Работа в малых группах                              | ОК.08<br>ПК.3.4                           |
| 2.       | Совершенствование<br>техники<br>бега на дистанции<br>100 м.<br>Контрольный тест<br>100м. | 1                   | Работа в малых группах                              | ОК.08<br>ПК.3.4                           |
| 3.       | Правила игры.<br>Учебная игра.<br>(баскетбол)                                            | 2                   | Работа в малых группах                              | ОК.08<br>ПК.3.4                           |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Сопоставление требований профессионального стандарта, утвержденного Приказом Мин-труда России от 16.12.2017 Специалист по наладке подъемных сооружений от 01.03.2017 г. №219-н и образовательных результатов УД ОГСЭ.05 Физическая культура**

| Требования профессионального стандарта                                                                                                                                         | Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с ОР дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                               | Образовательные результаты дисциплины                                                             | Наименование разделов/тем и рабочей программы по дисциплине                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Необходимые умения:</b><br>ТУ.1 Организовывать работу персонала при проведении технического обслуживания и текущего ремонта механического оборудования подъемных сооружений | ПМ.03 Организация работ первичных трудовых коллективов МДК<br>03.01. Организация работ и управление подразделением организации ПК 3.2 Осуществлять контроль за соблюдением технологической дисциплины при выполнении работ                                                                                                                                                      | <b>Уметь:</b><br>У1Использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения; | Раздел 1. Легкая атлетика<br>Тема1.1Первичный инструктаж по охране труда.<br>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. |
| <b>Необходимые знания:</b><br>ТЗ 1.Требования охраны труда                                                                                                                     | Опыт практической деятельности: планированиеи организации производственных работ в штатных и нештатных ситуациях.<br>Уметь: свободно общаться с представителя- ми отечественных и иностранных фирм- производителей подъем- но-транспортных, строи- тельных, дорожных машин и оборудования.<br>Знать: основы организации и планирования деятельности организации и управления ею |                                                                                                   | Спринтерский бег.<br><br>Раздел 6. Волейбол<br>Тема 6.1. Командные тактические действия в защите и нападении.                        |

