Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 17:05:35
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ad12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.04
к ОП СПО по специальности
08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	очная
Курс	2, 3
Семестр	3, 4, 5, 6

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения среднего профессионального образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 18 июня 2024 г. №418 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 19 июля 2024г., регистрационный №78867), и на основании примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ООиСГ
Протокол № 9 от 08.04.2026 г.
Председатель ЦК
А.А. Буйнова

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий политехническим отделением
Л.В. Анисимова

Рабочую программу разработал:
С.И. Рожкова, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому – преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программ 4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 5
2.2. Содержание дисциплины 6
2.3. Практическая подготовка 18
3. Условия реализации дисциплины
3.1. Материально-техническое обеспечение 20
3.2. Учебно-методическое обеспечение
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04 «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК, ДК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности	-
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-
ПК 4.1. Планировать организацию производственной деятельности работников при выполнении строительно-монтажных работ.	- организовывать работу коллектива и команды;	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**34**	**8**
Лекции	2	
Практические занятия	28	8
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**22**	**5**
Лекции	2	
Практические занятия	17	5
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	1	
5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**34**	**13**
Лекции	2	2
Практические занятия	29	11
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	1	
6 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**20**	**10**
Лекции	2	2
Практические занятия	14	8
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**110**	**36**
Лекции	8	4
Практические занятия	88	32
Самостоятельная работа	8	
Промежуточная аттестация в форме (зачёт, дифференцированный зачёт)	6	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр	**ВСЕГО**	**34/8**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой специальностью. Значение двигательной активности для организма. Составляющие здорового образа жизни. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	В том числе:		
	Лекция №1	2/0	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения		
	В том числе:		
	Практическое занятие №1. Техника бега на короткие дистанции и ходьбы.	2/0	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега. Метание гранаты.	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции, тактика бега. Техника метания гранаты.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №2. Техника бега на средние и длинный дистанции. Техника метания гранаты.	1/0	

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №3. Техника прыжков в длину с места и разбега.		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Выполнение эстафетного бега 4х100, совершенствование передачи эстафетной палочки, финиширование, совершенствование челночного бега	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №4 Техника эстафетного и челночного бега.		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, бег на выносливость	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №5. Сдача контрольных нормативов.		
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Комплекс упражнений с мячами, стойки волейболиста, выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника приема и передачи мяча	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №7.Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08
	Техника нижней и боковой подач, приём мяча снизу после подачи		
	В том числе:		

	Практическое занятие №8. Совершенствование техники нижней и боковой подач. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2/0	ПК 4.1
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника верхней прямой подачи, приём мяча снизу после подачи с доводкой в 3 зону, техника нападающего удара	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №9. Обучение и совершенствование техники верхней подачи, нападающему удару.		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Подача мяча и приём после подачи. Нападающий удар. Индивидуальные и групповые тактические действий в защите и нападении.	2/2	
	В том числе:		
	Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Учебная игра по правилам.		
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Правила волейбола, жесты судий, оформление протокола.		
	В том числе:	2/2	
	Практическое занятие №11. Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра с закреплением правил игры.		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу, сверху.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №12-13. Выполнение передачи мяча сверху и снизу в парах. Выполнение подачи мяча.	2/0	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте		
	В том числе:		
	Практическое занятие №14. Совершенствование строевых приёмов.	1/0	
Тема 4.2	**Содержание учебного материала**	**3/3**	

Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Техника двигательных действий с собственным весом, на блочных тренажёрах, со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.		ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	1/1	
	Практическое занятие №16 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	1/1	
	Практическое занятие №17 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах, со свободными весами: гири, гантели, штанга для развития основных мышечных групп.	1/1	
	Самостоятельная работа №1 Совершенствование комплекса упражнений на блочных тренажёрах.	**2/0**	
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**4/1**	
	Игровая стойка, техника держания ракетки, техника основных ударов в настольном теннисе, подачи мяча, технико-тактические действия игры.		ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники приёмов игры. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/0	
	Практическое занятие №19**.** Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2/1	
Промежуточная аттестация в форме зачёта		***2***	
4 семестр	**ВСЕГО**	**22/5**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.2.	**Содержание учебного материала**	**2/0**	

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	В том числе:		
	Лекция №2	2/0	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. **Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала**	**6/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, спуски в низкой и высокой стойках, подъёмы: «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»		
	В том числе:		
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1/0	
	Практическое занятие №21. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1/0	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2/0	
	Практическое занятие №23. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2/0	
Раздел 7. Баскетбол			
Тема 7.2. **Ведение, прием и передача мяча.**	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.		
	В том числе:		

	Практическое занятие №25. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Выполнение контрольных упражнений.	1/0	ПК 4.1
Тема 7.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника бросков по кольцу с места, в движении.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №26. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	1/0	
	Практическое занятие № 27. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). Учебная игра без ведения мяча.	1/0	
Тема 7.4. Тактика игры в защите и нападении.	**Содержание учебного материала**	**2/1**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Тактика и техника простых тактических комбинаций, личная защита и защита по зонам.		
	В том числе		
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций. Игра по правилам	2/1	
Раздел 8. Футбол			
Тема 8.1 Техника перемещений. Правила игры.	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в учебной игре.		
Тема 8.2 Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу.	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Остановки мяча на месте и в движении. Техника ударов по мячу.	1/0	
	В том числе:		

	Практическое занятие №32-33.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Совершенствование ударов по мячу.		
Тема 8.3. Простые тактические комбинации.	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 34.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.	2/2	
Раздел 9. Кроссовая подготовка			ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема.9.1. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**2/2**	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2/2	
	В том числе:		
	Практическое занятие №35. Техника бега на средние и длинный дистанции. Комплекс специальных беговых упражнений. Совершенствование выносливости посредством игры в лапту.		
	Самостоятельная работа №2 Совершенствование специальных беговых упражнений, Бег до 3-5 км.	**2/0**	
Пр*омежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта*		***1***	
5 семестр	**ВСЕГО**	**34/13**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		

	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе:		
	Лекция №3	2/2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №1. Техника бега на короткие дистанции и ходьбы.		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника прыжков в длину с места и разбега. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники прыжка		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Выполнение эстафетного бега 4х100, совершенствование передачи эстафетной палочки, финиширование, совершенствование челночного бега	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №4 Техника эстафетного и челночного бега.		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, бег на выносливость	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №5. Сдача контрольных нормативов.		

Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника приема и передачи мяча	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №7.Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника нижней и боковой подач, приём мяча снизу после подачи	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №8. Совершенствование техники нижней и боковой подач. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	**Содержание учебного материала**	**6/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника верхней прямой подачи, приём мяча снизу после подачи с доводкой в 3 зону, техника нападающего удара	6/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №9. Обучение и совершенствование техники верхней подачи, нападающему удару.		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Подача мяча и приём после подачи. Нападающий удар. Индивидуальные и групповые тактические действий в защите и нападении.	4/4	
	В том числе:		
	Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Учебная игра по правилам.		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу, сверху.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №12. Выполнение приёма мяча снизу после подачи с доводкой в 3 зону.	2/0	
	Практическое занятие №13. Выполнение подачи мяча сверху.	2/0	
Раздел 4. Гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка			

Тема 4.1. **Строевые приемы**	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте		
	В том числе:		
	Практическое занятие №14. Совершенствование строевых приёмов.	1/0	
Тема 4.2 **Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных упражнений**	**Содержание учебного материала**	**5/5**	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Техника двигательных действий с собственным весом, на блочных тренажёрах, со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.		ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2/1	
	Практическое занятие №16 Составление и проведение обучающимися комплексов ОРУ и профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста.	2/2	
	Практическое занятие №17 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах, со свободными весами: гири, гантели, штанга для развития основных мышечных групп.	2/2	
	Самостоятельная работа №3 Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке	**2/0**	
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1. **Настольный теннис**	**Содержание учебного материала**	**6/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Игровая стойка, техника держания ракетки, техника основных ударов в настольном теннисе, подачи мяча, технико-тактические действия игры.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники приёмов игры. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	4/0	
	Практическое занятие №19**.** Освоение и совершенствование приёмов	2/2	

	тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.		
Промежуточная аттестация в форме зачёта		***1***	
6 семестр	**ВСЕГО**	**20/10**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающегося.	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении специализированных работ. Средства профилактики перенапряжения. Способы реализации собственного физического развития.		
	В том числе:		
	Лекция №4	2/2	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**6/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, спуски в низкой и высокой стойках, подъёмы: «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»		
	В том числе:		
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1/0	
	Практическое занятие №21. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1/0	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2/0	
	Практическое занятие №23. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2/2	
Раздел 7. Баскетбол			
Тема 7.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места,	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1

в движении, прыжком. ОФП	Техника бросков по кольцу с места, в движении.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №26. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
Тема 7.4. Тактика игры в защите и нападении.	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Тактика и техника простых тактических комбинаций, личная защита и защита по зонам.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций. Игра по правилам.	2/2	
Раздел 8. Футбол			
Тема 8.2 Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу.	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Остановки мяча на месте и в движении. Техника ударов по мячу.	1/1	
	В том числе:		
	Практическое занятие №32.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		
	Практическое занятие № 33.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1/1	
Тема 8.3. Простые тактические комбинации.	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.	2/2	
	В том числе:		
	Практическое занятие № 34.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа №4 Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции.	**2/0**	
Пр*омежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта*		***2***	
ВСЕГО		**110**	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины Физическая культура организуется путем проведения отдельных лекций, практических, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Распределение часов практической подготовки

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки [1]
1	**В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки**			
1.1	1.3	Лекция №3	2	Рассмотрение значения психофизической подготовки человека в профессиональной деятельности. Изучение средств и методов формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Изучение профессиональных заболеваний и средств профилактики их.
1.2	1.4	Лекция №4	2	Рассмотрение условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности при выполнении специализированных работ. Изучение средств профилактики перенапряжения и способов реализации собственного физического развития.
1.3	3.5	Практическое занятие №10	6	Формирование тактического мышления посредством учебной игры, умения анализировать ситуацию, предвидеть развитие действий и принимать решения.
1.4	3.6	Практическое занятие №11	2	Закрепление правил игры и навыка судейства, формирование умения принимать решения и брать на себя ответственность, умения взаимодействовать в коллективе и команде.
1.5	4.2	Практическое занятие №15	2	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, направленных на развитие силовых качеств, значимых при выполнении штукатурных работ и работ по выполнению кирпичной кладки.
1.6	4.2	Практическое занятие №16	3	Составление, организация и проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста.
1.7	4.2	Практическое занятие №17	3	Планирование, организация и проведение комплекса ОРУ.

1.8	5.1	Практическое занятие №19	3	Развитие физических качеств, необходимых при выполнении специализированных работ.
1.9	6.1	Практическое занятие №23	2	Развитие физического качества: выносливость, необходимого при выполнении профессиональных задач посредством лыжной подготовки.
1.10	7.4	Практическое занятие №29	3	Развитие выносливости, координационных способностей в ходе учебной игры и умения взаимодействовать с игроками и судьями.
1.11	8.2	Практическое занятие №32	1	Развитие физического качества: выносливость, необходимого при выполнении профессиональных задач посредством игры в футбол
1.12	8.2	Практическое занятие №33	1	Развитие координации движений, необходимых при выполнении профессиональных задач посредством техники выполнения игровых приемов футбола.
1.13	8.3	Практическое занятие №34	4	В ходе учебной игры быстро анализировать ситуацию, прогнозировать возможные действия и принимать решения.
1.14	9.1	Практическое занятие №35	2	Развитие выносливости, умения анализировать сложившуюся ситуацию и принимать решения в ходе учебной игры.
	Всего, час	-	36	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 8 ОП СПО: спортивный зал.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408731 (дата обращения: 03.03.2026).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662 (дата обращения: 03.03.2026).

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587120 (дата обращения: 03.03.2026).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочное мероприятие
Знает: -психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности Умеет: - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности ОК 04, ОК 08, ПК 4.1	- понимает психологические основы деятельности коллектива; - знает психологические особенности личности - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с обучающимися, преподавателем в ходе занятия, учебной игры	Устный опрос №3 Практическая работа №11,16,30 Практическая работа №4,6-10,14, 18-19, 24-29, 31-34
Знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. ОК 04, ОК 08, ПК 4.1	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Устный опрос №1 Устный опрос №2 Устный опрос №3,4 Устный опрос №2 Практическая работа№15-17 Самостоятельная работа№1,2 Практическая работа№1-36 Самостоятельная работа№3,4 Практическая работа№18-19 Устный опрос №4

Лист согласования 00ДО-0001001777

Внутренний документ "Физическая культура_2026_08.02.08_МГСт"

Документ подготовил: Буйнова Ася Александровна

Документ подписал: Рожкова Светлана Ивановна

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением	Анисимова Любовь Васильевна		Согласовано	17.09.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Черемисина Елена Владиславна	Согласовано	18.09.2026	
	Директор	Каюкова Дарья Хрисановна		Согласовано	18.09.2026	
	Главный специалист	Плаксина Алла Алексеевна		Согласовано	18.09.2026	