Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2026 14:52:40
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

**Приложение 2.4**
**к ОПОП-П по профессии**
**21.01.02 Оператор по ремонту скважин**

# 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 стандарта среднего профессионального образования по профессии 21.01.02 Оператор по ремонту скважин, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации 12.09.2022 № 824, зарегистрировано в Минюсте России 17.06.2022 г., № 68887 и на основании примерной программы по дисциплине «Физическая культура», одобренной заседанием Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол №19 от «23» июля 2024.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ООиГСЭД НГО
Протокол №9 от «01» апреля 2026 г.
Председатель ЦК
А.В.Калистова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующий отделением
А.А. Чепик

Рабочую программу разработали:
С.А.Шпильман, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: педагог по физической культуре
О.Б. Авдейчук, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: учитель физической культуры
С.П. Козленко, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: преподаватель по специальности «Физическая культура и спорт»

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Общая характеристика учебной дисциплины**
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины
**2. Структура и содержание дисциплины**
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
2.2. Тематический план и содержание дисциплины
2.3. Практическая подготовка
**3. Условия реализации дисциплины**
3.1. Материально-техническое обеспечение
3.2. Учебно-методическое обеспечение
**4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

**Приложение 1.** Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации
**Приложение 2.** Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

# 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 укрепление здоровья.

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 | Уметь | Знать | Владеть навыками |
|---|---|---|---|
| ОК.04 | - организовывать работу коллектива и команды;<br>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>- основы проектной деятельности; | - |
| ОК.08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | -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 | - |
| ПК 1.1 | -использовать физкультурноооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | - применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья |

## 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.:** | **38** | **34** |
| Лекции | 4 | 4 |
| Практические занятия | 30 | 30 |
| Лабораторные занятия | - | |
| Консультации | - | |
| Курсовая работа (проект) | - | |
| Самостоятельная работа | 2 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 | |
| **4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:** | **22** | **16** |
| Лекции | 2 | |
| Практические занятия | 16 | 16 |
| Лабораторные занятия | - | |
| Консультации | - | |
| Курсовая работа (проект) | - | |
| Самостоятельная работа | 2 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | |
| **5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:** | **22** | **18** |
| Лекции | 2 | 2 |
| Практические занятия | 16 | 16 |
| Лабораторные занятия | - | |
| Консультации | - | |
| Курсовая работа (проект) | - | |
| Самостоятельная работа | 2 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 | |
| **6 семестр ВСЕГО, в т.ч.:** | **22** | **18** |
| Лекции | 2 | 2 |
| Практические занятия | 16 | 16 |
| Лабораторные занятия | - | |
| Консультации | - | |
| Курсовая работа (проект) | - | |
| Самостоятельная работа | 2 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | |
| **ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:** | **104** | **86** |
| Лекции | 10 | |
| Практические занятия | 78 | 86 |
| Лабораторные занятия | - | |
| Консультации | - | |
| Курсовая работа (проект) | - | |
| Самостоятельная работа | 8 | |
| Промежуточная аттестация | 8 | |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| **3 семестр** | **ВСЕГО** | **36/34** | |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ** | | **4/4** | |
| **Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | **Содержание учебного материала** | **2/0** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | | |
| **Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | **Содержание учебного материала** | **2/0** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | 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 | | |
| | **В том числе:** | | |
| | Лекция № 1 Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. | 4/4 | |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика** | | **8/8** | |
| **Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2/2 | |
| **Тема 2.2.** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Совершенствование техники длительного бега** | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 2/2 | |
| **Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 2/2 | |
| **Тема 2.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 2/2 | |
| **Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 2/2 | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **20/18** | |
| **Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2/2 | |
| **Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2/2 | |
| **Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2/2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Самостоятельная работа № 1 Средства физической культуры в регуляции работоспособности | 2/0 | |
| **Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | 2/2 | |
| **Тема 3.5Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | 2/2 | |
| **Тема 3.6 Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2/2 | |
| **Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | **6/6** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №12. Выполнение передачи мяча в парах | 2/2 | |
| | Практическое занятие №13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2/2 | |
| | Практическое занятие №14. Игра по правилам | 2/2 | |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | | |
| **Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2/2 | |
| ***Промежуточная аттестация в форме зачета*** | | **2/0** | |
| **4 семестр** | **ВСЕГО** | **20/16** | |
| **Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Лекция № 2 Основы игры в баскетбол | 2/0 | |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 2/2 | |
| **Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления | 2/2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **места, в движении, прыжком. ОФП** | мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | |
| | Самостоятельная работа № 2 ОФП при игре в баскетбол | 2/0 | |
| **Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 2/2 | |
| **Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2/2 | |
| | Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 2/2 | |
| **Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2/2 | |
| | Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2/2 | |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | | |
| **Тема 5.1 Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №23 Отработка строевых приёмов | 2/2 | |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*** | | **2/0** | |
| **5 семестр** | **ВСЕГО** | **20/18** | |
| **Тема 5.2 Техника акробатических упражнений** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 24 Отработка техники акробатических упражнений | 2/2 | |
| | Лекция №3 Основы атлетической гимнастики | 2/2 | |
| **Тема 5.3 Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 25 Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 2/2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 5.4 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | **6/4** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | 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 | | |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №26 Выполнение комплекса ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки | 2/2 | |
| | Практическое занятие №27 Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | 2/2 | |
| | Самостоятельная работа № 3 Комплексы упражнений с гантелями, гирями. | 2/0 | |
| **Раздел 6. Бадминтон** | | **8/8** | |
| **Тема 6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №28 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2/2 | |
| **Тема 6.2 Подачи** | **Содержание учебного материала** | **1/1** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие №29 Отработка подач | 1/1 | |
| **Тема 6.3 Нападающий удар** | **Содержание учебного материала** | **1/1** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 30 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | 1/1 | |
| **Тема 6.4 Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 31 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 1/1 | |
| | Практическое занятие № 32 Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 1/1 | |
| | Практическое занятие № 33 Игра по правилам | 2/2 | |
| | ***Промежуточная аттестация в форме зачета*** | **2/0** | |
| **6 семестр** | **ВСЕГО** | **20/18** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **20/18** | |
| **Тема 7.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | 20/18 | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | 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. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп 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. | | |
| | **В том числе:** | | |
| | Практическое занятие № 34 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда | 2/2 | ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 |
| | Практическое занятие №35. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2/2 | |
| | Практическое занятие №36. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 4/4 | |
| | Практическое занятие №37. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 4/4 | |
| | Практическое занятие№38 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 4/4 | |
| | Лекция №4 Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности | 2/2 | |
| | Самостоятельная работа № 4 Оценка эффективности ППФП. | 2/0 | |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*** | | **2/0** | |

| | | |
|---|---|---|
| **Всего** | **104/86** | |

**2.3. Практическая подготовка**

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура организуется путем проведения отдельных практических занятий и иных видов учебной деятельности, 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** | **В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки** | | | |
| 1.1 | 1.2 | Лекция № 1 | 4 | Развитие физического качества: выносливость, необходимого при выполнении профессиональных задач посредством легкой атлетики |
| 1.2 | 2.1 | Практическое занятие №1. | 2 | |
| 1.3 | 2.2 | Практическое занятие №2. | 2 | |
| 1.4 | 2.3 | Практическое занятие №3. | 2 | |
| 1.5 | 2.4 | Практическое занятие №4. | 2 | |
| 1.6 | 2.5 | Практическое занятие №5. | 2 | |
| 1.7 | 3.1 | Практическое занятие №6. | 2 | Составление, организация и проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста |
| 1.8 | 3.2 | Практическое занятие №7. | 2 | |
| 1.9 | 3.3 | Практическое занятие №8. | 2 | |
| 1.10 | 3.4 | Практическое занятие №9. | 2 | Формирование тактического мышления посредством учебной игры, умения анализировать ситуацию, предвидеть развитие действий и принимать решения. |
| 1.11 | 3.5 | Практическое занятие №10. | 2 | |
| 1.12 | 3.6 | Практическое занятие №11. | 2 | |
| 1.13 | 3.7 | Практическое занятие №12. | 2 | |
| 1.14 | | Практическое занятие №13. | 2 | |
| 1.15 | | Практическое занятие №14. | 2 | |
| 1.16 | 4.1 | Практическое занятие № 15. | 2 | Выполнение упражнений и комплексов упражнений гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, направленных на развитие силовых качеств, значимых для будущего специалиста |
| 1.17 | 4.2 | Практическое занятие № 16. | 2 | |
| 1.18 | 4.3 | Практическое занятие № 17. | 2 | |
| 1.19 | 4.4 | Практическое занятие № 18. | 2 | |
| 1.20 | 4.5 | Практическое занятие № 19. | 2 | Развитие выносливости, умения анализировать сложившуюся ситуацию и принимать решения в ходе учебной игры |
| 1.21 | | Практическое занятие № 20. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.22 | 4.6 | Практическое занятие № 21. | 2 | |
| 1.23 | | Практическое занятие № 22. | 2 | |
| 1.24 | 5.1 | Практическое занятие №23 | 2 | Развитие физического качества: выносливость, необходимого при выполнении профессиональных задач посредством строевой подготовки |
| 1.25 | 5.2 | Практическое занятие № 24 | 2 | Развитие физических качеств, необходимых при выполнении специализированных работ |
| 1.26 | | Лекция №3 | 2 | |
| 1.27 | 5.3 | Практическое занятие № 25 | 2 | |
| 1.28 | 5.4 | Практическое занятие №26 | 2 | |
| 1.29 | | Практическое занятие №27 | 2 | Составление, организация и проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста |
| 1.30 | 6.1 | Практическое занятие №28 | 2 | |
| 1.31 | 6.2 | Практическое занятие № 29 | 1 | Развитие выносливости, умения анализировать сложившуюся ситуацию и принимать решения в ходе учебной игры |
| 1.32 | 6.3 | Практическое занятие № 30 | 1 | |
| 1.33 | 6.4 | Практическое занятие № 31 | 1 | |
| 1.34 | | Практическое занятие № 32 | 1 | |
| 1.35 | | Практическое занятие № 33 | 2 | |
| 1.36 | 7.1 | Практическое занятие № 34 | 2 | Развитие физических качеств, необходимых при выполнении специализированных работ |
| 1.37 | | Практическое занятие № 35. | 2 | |
| 1.39 | | Практическое занятие № 36 | 4 | |
| 1.40 | | Практическое занятие № 37. | 4 | Развитие физических качеств, необходимых при выполнении специализированных работ |
| 1.41 | | Практическое занятие № 38 | 4 | |
| 1.42 | | Лекция №4 | 2 | |
| | Всего, час- | | 86 | - |

## 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 3 ОПОП-П:

Спортивный зал

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. Текст: электронный. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562057

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. Текст: электронный. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/565611

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Показатели оценки результата | Оценочное мероприятие |
|---|---|---|
| *Знает* | | |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | - знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни<br>- осуществляет контроль и оценку индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- планирует системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Экспертная оценка практических занятий №1-35 |
| *Умеет* | | |
| -использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления | - выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и | Экспертная оценка практических занятий №1-35 |

| | | |
|---|---|---|
| здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;<br>- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;<br>- проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | |
| Практический опыт применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья | - выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;<br>- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;<br>- проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями | |

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

# Лист согласования

**Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура_2026_21.01.02_ОРСр"**

| Серийный номер ЭП | Должность | ФИО | ИО | Результат | Дата | Комментарий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Заведующий отделением | | Чепик Александр Александрович | Согласовано | 25.06.2026 | |
| | Методист (высшая квалификационная категория) | | Черемисина Елена Владиславна | Согласовано | 25.06.2026 | |
| | Директор | | Каюкова Дарья Хрисановна | Согласовано | 25.06.2026 | |
| | Главный специалист | | Плаксина Алла Алексеевна | Согласовано | 25.06.2026 | |