

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.07.2026 14:40:01
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.05
к ОП СПО по специальности
13.02.02 Теплоснабжение и
теплотехническое оборудование

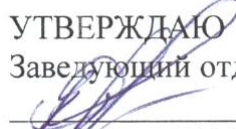
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	<u>очная</u> (очная, заочная)
Курс	<u>2, 3, 4</u>
Семестр	<u>3, 4, 5, 6, 7, 8</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.08.2021 г. № 600 (зарегистрирован в Минюсте РФ 30.09.2021 г, регистрационный № 65209) и на основании примерной образовательной программы одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 19 от «23» июля 2024 года

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ООиОГСЭ
Протокол № 9 от 21.04.2025 г.
Председатель ЦК

 Е.С.Багласова

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением МиПН
 О.А.Крылов
«21» апреля 2025 г.

Рабочую программу разработал:
Преподаватель Н.Р. Беккер, преподаватель высшей квалификационной категории,
преподаватель физической культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины	7
3. Условия реализации дисциплины	23
3.1. Материально-техническое обеспечение	23
3.2. Учебно-методическое обеспечение	23
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина Физическая культура входит в обязательную часть образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 04 ОК 08 ПК 4.1	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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	2
Практические занятия	28	6
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	35	6
Лекции	2	
Практические занятия	30	6
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1	
5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	22	6
Лекции	2	2
Практические занятия	16	4
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
6 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	40	6
Лекции	2	
Практические занятия	34	6
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
7 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	28	6
Лекции	2	2
Практические занятия	22	4
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	

8 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	18	4
Лекции	2	
Практические занятия	12	4
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	177	36
Лекции	12	6
Практические занятия	142	30
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа	12	
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	11	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр	ВСЕГО	34	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	Лекция № 1. Техника бега	2	
	Практическая работа № 1 Бег на короткие дистанции Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 2 Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		
	2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	Практические занятия	2	ОК 04

	Практическая работа № 3 Бег на длинные дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		ОК 08 ПК 4.1
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом.		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 4 Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Практическая работа № 5 Прыжок в длину с разбега Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 6 Метание снарядов Техника метания набивного мяча, контрольный норматив	2	
	Контрольные нормативы: 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		

Раздел 2. Волейбол		16	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 7 Волейбол: Техника стоек и перемещений. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 8 Волейбол: Техника верхней и нижней передач двумя руками Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 9,10 Волейбол: Техника подачи и приёма после неё. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам	4	ОК 04 ОК 08
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 11 Волейбол: Техника прямого нападающего удара Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения волейбольным мячом		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 12 Совершенствование техники владения волейбольным мячом Отработка техники владения техническими элементами	2	ОК 04 ОК 08

	Практическая работа № 13 Волейбол: Учебная игра Учебная игра с применением изученных положений. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
	Практическая работа № 14 Волейбол: Отработка тактики игры	2	
	Контрольные нормативы: 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)	2	
Самостоятельная работа № 1 разработка комплекса утренней гимнастики		2	
Промежуточная аттестация (зачет) – 3 семестр		2	
4 семестр		35	
Раздел 3. Баскетбол		14	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	Лекция № 2. Техника выполнения ведения мяча	2	
	Практическая работа № 15 Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 16 Баскетбол: ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.3. Техника выполнения бросков	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		

	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 17, 18 Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 19,20 Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра		
	Контрольные нормативы: 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)		
Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка		10	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Кроссовая подготовка		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 21 Кроссовая подготовка.		
Тема 4.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Практическая работа № 22 Бег на короткие и средние дистанции Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60 м; бег 100 м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500 м (девушки); бег 3000 м (юноши)		
	Практическая работа № 23 Прыжки в длину с разбега		

	Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление		
	Практическая работа № 24 Метание гранаты Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты	2	
	Практическая работа № 25 Строевая подготовка Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2, 4, 6 и обратно	2	
	Контрольные упражнения: 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	1. Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Практическая работа № 26, 27, 28, 29 Общефизическая подготовка Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Контрольные тесты для определения физической подготовленности 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м. 2. Тест на силовую подготовленность: - юноши – подтягивание на перекладине; - девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову. 3. Тест на выносливость: - юноши - бег 3000 м. - девушки - бег 2000 м. 4. Тесты по ППФП.	2	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет – 4 семестр		1	
5 семестр		22	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Бег на	Содержание учебного материала	2	

короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	Лекция № 1. Техника бега на короткие дистанции		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 1 Бег на короткие дистанции Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		
	2. ГТО		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 2 Бег на длинные дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	4	ОК 04 ОК 08
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		

	Практические занятия	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 3 Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Контрольные нормативы: 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы	2	
Раздел 2. Волейбол		8	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 4 Волейбол: Техника стоек и перемещений Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		
Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 5 Волейбол: Техника подачи и приёма после неё Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
Тема 2.3. Техника прямого	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		

нападающего удара	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 6 Волейбол: Техника прямого нападающего удара Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения волейбольным мячом		
	Контрольные нормативы: 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)	2	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация (зачет) – 5 семестр		2	
6 семестр		40	
Раздел 3. Баскетбол		16	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	Лекция № 2 Техника выполнения ведения мяча	2	
	Практическая работа № 7,8 Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 9,10 Баскетбол: ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	4	ОК 04 ОК 08
Тема 3.3. Техника выполнения бросков	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		

	Практические занятия		ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 11,12 Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	4	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 13,14 Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра		
	Контрольные нормативы: 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)		
Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка		10	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Кроссовая подготовка		
	Практические занятия	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 15 Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Тема 4.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 16 Бег на короткие и средние дистанции Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60 м; бег 100 м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500 м (девушки); бег 3000 м (юноши)		
	Практическая работа № 17 Прыжки в длину с разбега	2	

	Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление		
	Практическая работа № 18 Метание гранаты Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты	2	
	Практическая работа № 19 Строевая подготовка Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2, 4, 6 и обратно	2	
	Контрольные упражнения: 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	1. Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 20,21,22,23 Общефизическая подготовка Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	8	ОК 04 ОК 08
	Контрольные тесты для определения физической подготовленности 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м. 2. Тест на силовую подготовленность: - юноши - подтягивание на перекладине; - девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову. 3. Тест на выносливость: - юноши - бег 3000 м. - девушки - бег 2000 м. 4. Тесты по ППФП.	2	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет – 6 семестр		2	
7 семестр		28	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Бег на	Содержание учебного материала		

короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	Лекция № 1 Прыжок в длину с места	2	
	Практическая работа № 1 Бег на короткие дистанции Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 2 Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 3 Бег на длинные дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 4 Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	ОК 04 ОК 08
	Контрольные нормативы:	2	

	1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
Раздел 2. Волейбол		14	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 5 Волейбол: Техника стоек и перемещений Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 6 Волейбол: Техника верхней и нижней передач двумя руками Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 7 Волейбол: Техника подачи и приёма после неё Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия	2	ОК 04

	Практическая работа № 8 Волейбол: Техника прямого нападающего удара Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Отработка техники прямого нападающего удара		ОК 08
Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения волейбольным мячом		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 9 Совершенствование техники владения волейбольным мячом Отработка техники владения техническими элементами	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 10 Волейбол: Учебная игра Учебная игра с применением изученных положений. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
	Контрольные нормативы: 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)		
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация зачет – 7 семестр		2	
8 семестр		18	
Раздел 3. Баскетбол		12	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Лекция № 2 Техника выполнения ведения мяча	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 11 Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе	2	
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия		
	Практическая работа № 12 Баскетбол: ловля и передача мяча	2	ОК 04 ОК 08

	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении		
Тема 3.3. Техника выполнения бросков	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практические занятия	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 13 Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 14 Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра		
	Контрольные нормативы: 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	2	
Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка		4	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Кроссовая подготовка		
	Практические занятия	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 15 Кроссовая подготовка.		
	Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет – 8 семестр		2	
Всего		177	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с сохранением и укреплением здоровья, психофизической подготовкой и самоподготовкой к будущей профессиональной деятельности

Распределение часов практической подготовки

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки
3 семестр				
1.	1.1, 1.2	Лекция № 1, 2	2	Исследование роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, ознакомление с техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом
2.	1.1	Практическое занятие № 1	2	Освоение техники бега на короткие дистанции, включая правильное выполнение стартовых позиций и развитие высокой скорости движения.
3.	1.1	Практическое занятие № 2	2	Выполняется обучение технике прыжка в длину с места, включающее отработку правильной подготовки, мощного толчка и безопасного приземления
4.	2.4	Практическое занятие № 11	2	Развитие физических способностей, необходимых для повышения работоспособности и развитие навыков взаимодействия с участниками команды
4 семестр				
5.	3.1	Практическое занятие № 14, 15	4	Обучение технике передачи мяча, изучение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями
6.	3.4	Практическое занятие № 22	2	Совершенствование техники выполнения перемещения, развитие точности и концентрации
5 семестр				
7.	1.1	Лекция № 1	2	Изучение техники безопасности во время занятий
8.	1.1	Практическое занятие № 1	2	Изучение техники бега, рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности
9.	1.1	Практическое занятие № 2	2	Выполняется обучение технике прыжка в длину с места,

				включающее отработку правильной подготовки, мощного толчка и безопасного приземления.
6 семестр				
10.	3.1	Практическое занятие № 13	2	Обучение технике передачи мяча, изучение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями
11.	3.2	Практическое занятие № 14	2	Совершенствование техники выполнения перемещения, развитие точности и концентрации
12.	3.3	Практическое занятие № 15	2	Развитие физических способностей, необходимых для повышения работоспособности и развитие навыков взаимодействия с участниками команды
7 семестр				
13.	1.1	Лекция № 1	2	Исследование роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, ознакомление с техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом
14.	1.1	Практическое занятие № 1	2	Освоение техники бега на короткие дистанции, включая правильное выполнение стартовых позиций и развитие высокой скорости движения.
15.	1.1	Практическое занятие № 2	2	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений профилактики перенапряжения
8 семестр				
16.	2.1	Практическое занятие № 13, 14	4	Развитие навыков взаимодействия с участниками команды через командную игру
ВСЕГО			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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 13.04.2025).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура : методические указания по практическим занятиям и организации самостоятельной работы для обучающихся специальности 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2022. - 32 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Библиогр.: с. 31. - ~Б. ц. - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.	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.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура
на 2026 – 2027 учебный год**

С учётом обновления учебно-методической литературы и корректировок учебного плана, в рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

№	Вид дополнений/изменений	Содержание дополнений/изменений, вносимых в рабочую программу
1	Актуализация трудоемкости дисциплины	1) В п.2.1 в трудоемкости 3 семестра добавить 2 часа самостоятельной работы, в 4 семестре увеличить практические занятия на 1 час, в 5 семестре увеличить практические занятия на 4 часа и сократить промежуточную аттестацию на 2 часа, в 6 семестре увеличить практические занятия и промежуточную аттестацию на 1 час, в 7,8 семестрах увеличить практические занятия на 2 часа 2) В тематическом плане (п.2.2) ввести в 3 семестре Самостоятельную работу № 1, увеличить продолжительность Практического занятия № 29 до 2 часов, увеличить продолжительность Практической работы № 6 до 6 часов, Практической работы № 23 – до 2 часов
2	Актуализация списка используемых источников	1) В п.3.2.1 заменить источники: Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907 (дата обращения: 13.04.2025). на новое издание: 1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583722 (дата обращения : 15.03.2026). 2) В п.3.2.2 заменить источник: Физическая культура : методические указания по практическим занятиям и организации самостоятельной работы для обучающихся специальности 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2022. - 32 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Библиогр.: с. 31. - ~Б. ц. - Текст : электронный. на источник: Физическая культура : методические указания по практическим занятиям для обучающихся специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2025. - 48 с. - Текст : электронный.

Дополнения и изменения внес:

Преподаватель

 Н.Р. Беккер

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании ЦК ООиСГ МиПН (Протокол № 8 от 25.03.2026 г.)

Председатель ЦК  А.Л. Опейкина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий отделением  О.А. Крылов

« 25 » 03 2026 г.