Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 13:58:47
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.04
к ОП СПО по специальности
27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

2025 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 апреля 2022, № 234 (зарегистрирован в Минюсте РФ 23 мая 2022, регистрационный №68546) 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 Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины 4
2.Структура и содержание дисциплины 5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины 6
2.3. Практическая подготовка 16
3. Условия реализации дисциплины 18
3.1. Материально-техническое обеспечение 18
3.2. Учебно-методическое обеспечение 18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 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	Уметь: 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	Знать: 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	30	6
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**42**	**6**
Лекции	2	
Практические занятия	38	6
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**21**	**6**
Лекции	2	2
Практические занятия	18	4
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета	1	
6 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**24**	6
Лекции	2	
Практические занятия	20	6
Самостоятельная работа		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**121**	**26**
Лекции	8	4
Практические занятия	106	22
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	7	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий и самостоятельных работ	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр		**30/8**	
Раздел 1. Легкая атлетика		**14**	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	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		
	В том числе:		
	Лекция № 1 Техника безопасности.	1/1	
	Практическое занятие №1		ОК 04 ОК 08
	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	2/2	
	Практическое занятие №2		
	Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2/2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега по дистанции		

	2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	Лекция № 2. Техника бега по дистанции	**1/1**	
	Практическое занятие №3	2	
	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		
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.		
	Практическое занятие № 4	2	ОК 04 ОК 08
	Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Практическое занятие № 5	2	
	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		
	Практическое занятие № 6	2	
	Метание снарядов Техника метания набивного мяча, контрольный норматив		
	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		**14/2**	
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		
	Практическое занятие № 7	2	ОК 04 ОК 08
	Волейбол: Техника стоек и перемещений. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		
	Практическое занятие № 8	2	
	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.		
Тема 2.2.Техника подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практическое занятие № 9	2	ОК 04 ОК 08
	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		
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Практическое занятие № 10,11	4/2	ОК 04 ОК 08
	Волейбол: Техника прямого нападающего удара Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 2.4.	**Содержание учебного материала**		

Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Техника владения волейбольным мячом		
	Практическое занятие № 12,13		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом Отработка техники владения техническими элементами	4	
	Практическое занятие № 14,15		
	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.	4	
	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 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)		
Промежуточная аттестация (зачет) – 3 семестр		**2**	
4 семестр		**42**	
Раздел 3. Баскетбол		**24/6**	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	В том числе:		
	Лекция № 3 Техника безопасности.	2	
	Практическое занятие № 16,17	4/4	
	Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия № 18,19,20	6	
	Баскетбол: ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении		
Тема 3.3. Техника	**Содержание учебного материала**		

выполнения бросков	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		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 21,22,23	6/2	
	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 № 24,25,26	6	ОК 04 ОК 08
	Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра		
Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка		**10**	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Кроссовая подготовка		
	Практическое занятие № 27	2	ОК 04 ОК 08
	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		
	Практическое занятие № 28		ОК 04 ОК 08
	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)	2	
	Практическое занятие № 29		
	Прыжки в длину с разбега	2	

	Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление		
	Практическое занятие № 30		
	Метание гранаты Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты	2	
	Практическое занятие № 31		
	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		**6**	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия № 32,33,34	6	ОК 04 ОК 08
	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.		
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет – 4 семестр		**2**	
5 семестр		**21/6**	
Раздел 1. Легкая атлетика		**12**	

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	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		
	В том числе:		
	Лекция № 1. Техника безопасности	2/2	
	Практическое занятие № 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	2/2	
	Практическое занятие № 2 Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2/2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега по дистанции		
	2. ГТО		
	Практическое занятие № 3 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		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм,		

Метание снарядов.	функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	Практическое занятие № 4 Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Практическое занятие № 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	
	Практическое занятие № 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		**6**	
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		
	Практическое занятие № 7 Волейбол: Техника стоек и перемещений Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	Практическое занятие № 8 Волейбол: Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	

	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.		
Тема 2.2.Техника подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практическое занятие № 9 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
Промежуточная аттестация в форме зачета – 5 семестр		**1**	
6 семестр		**24/6**	
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 безопасности при занятиях физической культурой	2	
	Практическое занятие № 10,11 Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе	4	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».		
	Практическое занятие № 12 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 колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		

	Практическое занятие № 13,14 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	4/4	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практическое занятие № 15,16 Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра	4/2	ОК 04 ОК 08
	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		**6**	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08
	Кроссовая подготовка		
	Практическое занятие № 17 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		
	Практическое занятие № 18 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)	2	
	Практическое занятие № 19 Прыжки в длину с разбега Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление	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		
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета – 6 семестр		**2**	
Всего		**121**	

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	Применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья
3.	1.1	Практическое занятие№ 2	2	Изучение рациональных приемов двигательных функций в спорте и профессиональной деятельности
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 № 16,17	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	Использование физкультурно-оздоровительную деятельности для укрепления здоровья
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
ВСЕГО			26	

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. 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://urait.ru/bcode/562057 (дата обращения: 13.04.2025).

2. Физическая культура : методические указания по практическим занятиям и организации самостоятельной работы для обучающихся специальности 15.02.16 Технология машиностроения очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2025. - 18 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Библиогр.: с. 17. - ~Б. ц. - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* 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		
Уметь: 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.

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Тесты	**2 курс**			**3 курс**			**4 курс**		
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
ЮНОШИ									
Бег на 100 м (сек)	14,0	14,3	14,6	13,8	14,0	14,3	13,2	13,8	14,0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	 9 7	 7 4	 5 2	 12 10	 9 7	 7 4	 15 12	 12 10	 9 7
Бег 3000 м (мин.,сек) вес до 85 кг вес более 85 кг	 13,10 13.50	 13,50 14.40	 14,30 15.30	 12,35 13.10	 13,10 13.50	 13,50 14.40	 12,00 12.30	 12,35 13.10	 13,10 13.50
ДЕВУШКИ									
Бег на 100 м (сек)	17,0	17,9	18,7	16,0	17,0	17,9	15,7	16,0	17,0
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», (кол-во раз)	40	30	20	50	40	30	60	50	40
Бег 2000 м (мин., сек) вес до 70 кг вес более 70 кг	 11,20 11.55	 11,50 12.40	 12,15 13.15	 10,50 11.20	 11,20 11.55	 11,50 12.40	 10,15 10.35	 10,50 11.20	 11,20 11.55

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат					
		5	4	3	2	1	Курс
1.	Верхняя передача мяча у стенки	15 20	13 17	11 14	9 11	6 8	II
2.	Нижняя передача мяча у стенки	15 20	13 17	11 14	9 11	6 8	II
3.	Верхняя передача мяча над собой	15 20	13 17	11 14	9 11	6 8	II
4.	Нижняя передача мяча над собой	15 20	13 17	11 14	9 11	6 8	II
5.	Верхняя передача мяча на точность	6 7	5 6	4 5	3 4	2 3	III,IV
6.	Нижняя передача мяча на точность	6 7	5 6	4 5	3 4	2 3	III
7.	Подачи мяча	8 8	7 7	6 6	5 5	4 4	IV

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.3 – Контрольные нормативы по разделу «Баскетбол»

Контрольное упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Передача мяча на скорость (6 м, 30 сек.), количество передач	28	25
2. Ведение мяча с броском из-под щита, количество попаданий из 5 проходов	4	4
3. Скоростное ведение мяча «челнок», сек.	30-19,5	30-24
4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков	6	5

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика»

п/п	Упражнения	Оценка		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1.	Отжимания в упоре лежа на полу Девушки с колен	20 15	30 25	40 30
2.	Подтягивание на перекладине Девушки на низкой перекладине	6 4	10 8	13 12
3.	Приседание на одной ноге (другая впе-ред) Девушки	8 6	12 8	15 10
4.	Упражнение для проверки скоростных качеств (и. п. — основная стойка: 1 — упор присев, 2 — упор лежа, 3 — упор присев, 4 — и. п. Выполнить 6 раз в максимальном темпе), девушкам 4 раза.			

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
2. Подтягивание на перекладине (юноши);
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. Прыжки в длину с места;
5. Бег 100м;
6. Бег: юноши – 3 км, девушки -2 км (без учета времени);
7. Тест Купера – 12-минутное передвижение.

При оценке выполнения контрольных упражнений учитывается не только динамика физической подготовленности, но и демонстрация прилежания и стойкой мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

Приложение

Примерные темы рефератов по физической культуре

1. Физическая культура и спорт.

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическимиупражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания.
12. Развитие быстроты.
13. Развитие двигательных способностей.
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Физическая культура и физическое воспитание.
21. Физическое воспитание в семье.
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в колледже.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическаясистема.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функцииорганизма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственнойдеятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
46. Процесс организации здорового образа жизни.
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояниефизической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методикасоставления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационнойнаправленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физическойкультурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методысамоконтроля за функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Ихцели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействиемрегулярных занятий физической культурой и спортом.
58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

2. Здоровый образ жизни.

59. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
60. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическимиупражнениями и спортом.
61. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
62. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекциителосложения.
63. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий создоровительной направленностью.
64. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка(профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
65. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
66. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
67. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
68. Способы улучшения зрения.
69. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физическойкультуры.
71. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
72. Влияние физических упражнений на мышцы.
73. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
74. Организация физического воспитания.

75. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическимиупражнениями.
76. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
77. Профилактика травматизма.
78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
79. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
80. Здоровый образ жизни обучающегося.
81. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
82. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.
83. Биологические ритмы и сон.
84. Наука о весе тела и питании человека.
85. Формирование двигательных умений и навыков.
86. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методикавоспитания качества).
87. Основы спортивной тренировки.
88. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных наустранение различных заболеваний.
89. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
90. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
91. Основные системы оздоровительной физической культуры.
92. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
93. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
94. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
95. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
96. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
97. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
98. Развитие выносливости во время занятий спортом.
99. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
100. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
101. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
102. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физическойкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
103. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
104. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
105. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
106. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
107. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
108. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
109. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
110. Здоровье человека и факторы, его определяющие, требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
111. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояниефизической культуры и спорта.

112. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физическойкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
113. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы исодержание.
114. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физическойкультурой и спортом.
115. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
116. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методысамоконтроля за функциональным состоянием организма.
117. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействиемрегулярных занятий физической культурой и спортом.
118. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
119. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
120. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
121. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
122. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
123. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

3. Виды спорта.

3.1. Баскетбол.

124. Баскетбол: азбука баскетбола.
125. Баскетбол: элементы техники.
126. Баскетбол: броски мяча.
127. Баскетбол: организация соревнований.
128. Баскетбол в Тюменской области.
129. Баскетбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

3.2. Волейбол.

130. Волейбол: азбука волейбола.
131. Волейбол: передачи.
132. Волейбол: нападающий удар.
133. Волейбол: блокирование.
134. Волейбол: подача.
135. Волейбол: организация соревнований.
136. Волейбол в Тюменской области.
137. Волейбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

3.3. Лёгкая атлетика**.**

138. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
139. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
140. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
141. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
142. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
143. Легкая атлетика в Тюменской области.
144. Легкая атлетика. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
145. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

3.4. Лыжная подготовка.

146. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.

147. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
148. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
149. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
150. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.
151. Лыжная подготовка в Тюменской области.
152. Лыжная подготовка. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировыхсоревнований.
153. Лыжный спорт: перспективы развития.
3.5. Плавание.
154. Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
155. Плавание в Тюменской области.
156. Плавание. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
157. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
3.6. Футбол.
158. Футбол: азбука футбола.
159. Футбол: техника футбола.
160. Футбол. Организация соревнований.
161. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
162. ФК «Тюмень» - легенда тюменского футбола.
163. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования коргинизации, задачи руководителя т. д.)
164. История Тюменского велоспорта.
165. Тюменские велосипедисты – победители.
166. Олимпийские чемпионы – тюменцы
167. Спортивные арены Тюмени.
168. Спортивные общества Тюмени.
169. Основы и организация туризма.
170. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
171. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
172. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.).
173. Развитие экстремальных видов спорта.
174. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
175. Бег, как средство укрепления здоровья.
176. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
177. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
178. Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.
179. Возникновение и развитие гимнастики.
180. История возникновения и развития зимних видов спорта
181. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
182. Русские национальные виды спорта и игры.
183. Национальные виды спорта и игры народов мира.

4. Олимпийское движение.

184. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
185. История возникновения и развития Олимпийских игр.
186. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
187. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизнисовременного общества.
188. Развитие Олимпийского движения в России.
189. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи,содержание деятельности).

190. Анализ современных летних Олимпийских игр.
191. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
192. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г.

5. ГТО

193. История развития ГТО
194. Нормы ГТО
195. Послы ГТО
196. Техника выполнения нормативов ГТО

6. Творческие работы «Я и физкультура»

197. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.
198. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
199. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
200. Физическая культура в моей семье.

Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины
СГ.04 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 сократить практические работы до 28 часов, добавить 2 часа самостоятельной работы, в 4 семестре сократить практические работы до 36 часов, добавить 2 часа самостоятельной работы, в 5 семестре сократить практические работы до 16 часов, добавить 2 часа самостоятельной работы, в 6 семестре сократить практические работы до 18 часов, добавить 2 часа самостоятельной работы. **2) В тематическом плане (п.2.2)** в 3 семестре заменить практическое занятие №15 на самостоятельную работу № 1; в 4 семестре заменить практическое занятие № 26 на самостоятельную работу № 2; в 5 семестре заменить практическое занятие № 9 на самостоятельную работу № 3; в 6 семестре заменить практическое занятие № 16 на самостоятельную работу № 4.
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. 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). **на новое издание:** 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, 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. Онейкина

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий отделением _____ О.А. Крылов
25 марта 2026 г.