

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Елецкий техникум железнодорожного транспорта –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учре-
ждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей
сообщения»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

базовая подготовка среднего профессионального образования

2026 г.

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Председатель ЦК



Н.А. Карасева

Протокол № 4 от «18» 05 2016г.



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Н.П. Кисель

2006 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 № 2

Разработчики:

О.А. Багирова- преподаватель

Е.М. Климова -преподаватель

Рецензенты:

Преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»

И.Ю. Попова

Зам. директора по учебной работе Н.П. Кисель

Рецензия

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СПО и учебным планом дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цель программы - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована для обучения студентов техникума.

Преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»
Попова И.Ю.



Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, закрепление и контроль.

Освоение рабочей программы направлено на привитие здорового образа жизни и дает возможность повторить и углубить знания и умения и навыки в различных видах спортивных игр.

Цель программы - формирование физической культуры личности наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Заместитель директора по учебной работе
Н.П. Кисель



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: ...	7
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	8
2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	22
3.1. Материально-техническое обеспечение	22
3.2. Информационное обеспечение обучения	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 3.5	- 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; Средства профилактики перенапряжения Способы реализации собственного физического развития

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Вид учебной работы	Объем часов						
	Всего	в т.ч. в 3-м семестре	в т.ч. в 4-м семестре	в.т. ч. в 5-м семестре	в.т.ч.в 6-м семестре	в.т.ч.в 7-м семестре	в.т.ч.в 8-м семестре
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212	32	40	34	46	24	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182	32	40	34	46	12	18
В том числе:							
Лекции	12	2	2	2	2	2	2
Практические занятия	170	30	38	32	44	10	16
Самостоятельная работа обучающегося	30					12	18
Промежуточная аттестация в форме:			зачет		зачет		Дифференцированный зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
2 КУРС 3 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть. Легкая атлетика. Техника безопасности по легкой атлетике		16	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	6	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.		
	Практическое занятие. Контрольный тест 100м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.		
Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
	Практическое занятие Техника бега по дистанции 3000м.		
	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	Практическое занятие Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		
Практическое занятие . Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.			

Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		
Практическое занятие Контрольный тест 800м.			
Раздел 2. Волейбол		16	
Тема 2.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.			
Тема 2.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2		

Тема 2.3 Поддачи мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Тема 2.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 2.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в нападении.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
Тема 2.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в защите.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Всего в 3 семестре		32	
4 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть. Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу		2	
Раздел 3 Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу		18	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	4	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Ведение,	Содержание учебного материала	4	ОК 8

прием и передача мяча.	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
Тема 3.3. Броски мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Практическое занятие Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2 2	
3.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.		10	
Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	
Тема 4.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	

Раздел 5. Футбол		10	
5.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
5.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
5.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
5.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	2	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
Всего в 4 семестре		40	
3 КУРС 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика. Техника безопасности по легкой атлетике		16	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		

	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	Практическое занятие. Контрольный тест 100м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
	Практическое занятие Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		
	Практическое занятие Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		
Практическое занятие. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.			
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег	2	

	800м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		
	Практическое занятие Контрольный тест 800м.		
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		
Раздел 2. Волейбол		16	
Тема 2.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.		
Тема 2.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 2.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Тема 2.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 2.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в нападении.		
	В том числе, практических занятий	2	

	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
Тема 2.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в защите.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Всего в 5 семестре		34	
6 семестр			
Раздел 3 Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу		2	
Раздел 3 Баскетбол		18	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.	2	
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	4	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
Тема 3.3. Броски мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
3.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах,	4	

	тройках.		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.		12	
Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
Практическое занятие Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2		
Тема 4.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	В том числе, практических занятий	4	
Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4		
Раздел 5. Футбол		14	
5.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1 Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
Практическое занятие Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2		
5.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий	4	
Практическое занятие Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		
5.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		

	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие. Контрольные тесты. (Штрафной удар).4	2	
5.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
Всего в 6 семестре		46	
4 КУРС 7 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика. Техника безопасности по легкой атлетике.		12	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	4	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.		
	Практическое занятие. Контрольный тест 100м.		
Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
Практическое занятие Техника бега по дистанции 3000м.			

	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		
	Практическое занятие Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		
	Практическое занятие. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.		
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		
Раздел 2. Волейбол		12	
Тема 2.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие . Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.		
Тема 2.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.		
Тема 2.3 Подачи мяча. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.		
Всего в 7 семестре		24	
8 семестр			

Раздел 3 Баскетбол. Техника безопасности по баскетболу.		16	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.	2	
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Тема 3.3. Броски мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).		
3.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Отработка приемов и передач мяча. Совершенствование бросков по кольцу.		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.		10	
Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники упражнений с предметами: обру-		

	чами, скакалками, гимнастическими палками		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		
Тема 4.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц. Составить комплекс упражнений для развитие статистической гибкости.		
Раздел 5. Футбол		10	
5.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	2	ОК 8 ПК3.5
	1 Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
5.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	1	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий	1	
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	
5.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	1	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий	1	
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1	
	Практическое занятие. Контрольные тесты. (Штрафной удар).		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча. Комплекс беговых и прыжковых упражнений.		
Всего в 8 семестре		36	
Всего:		212	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 13.04.2026).

2. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722> (дата обращения: 13.04.2026).

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583475> (дата обращения: 13.04.2026).

Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120> (дата обращения: 13.04.2026)

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585844> (дата обращения: 13.04.2026).

Печатные издания и информационные ресурсы

1. Журнал « Среднее специальное образование»
2. ЭБС «IPRbooks»
3. ЭБС «ЮРАЙТ»
4. ЭБ УМЦ ЖДТ
5. ЭБС НТБ РГУПС

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценки ответов на контрольные вопросы, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения: 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>