

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

2026 г.

Одобрено цикловой комиссией  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

Председатель ЦК

 Н.А. Карасева

Протокол № 8 от «18» 05 2026

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УР

  
«29» мая 2026 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 25 июня 2024 № 442

**Разработчики:** О.А. Багирова- преподаватель  
Е.М. Климова -преподаватель

**Рецензенты:**

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

Зам. директора по учебной работе- Н.П. Кисель

## Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура»  
по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

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, введению материала, 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. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

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



## Рецензия

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»  
по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

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 начального и 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, 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.



*И.Ю. Попова*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b>	<b>5</b>
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы: .....	5
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины .....	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>6</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>19</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	19
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>20</b>

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<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	<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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	<i>Всего</i>	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)	164	32	42	42	20	10	18
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156	32	42	42	20	10	18
В том числе:							
Лекции	12	2	2	2	2	2	2
Практические занятия	135	30	40	32	18	8	16
Самостоятельная работа обучающегося	8	-	-	8	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч
1	2	3
<i>III семестр</i>		<b>32</b>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>6</b>
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 1. Двигательная активности и её значение для организма. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы. Разработка дневника самоконтроля.	2
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2

Челночный бег	Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>14</b>
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 7. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 10. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 11. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	
Тема 3.6. Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 12. Отработка навыков судейства в волейболе	
Тема 3.7. Контроль	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>

выполнения тестов по волейболу	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 13. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>4</b>
<b>Тема 4.1.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 15. Отработка техники акробатических упражнений	
<b>Тема 4.2.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 16. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	
<b>Итого в III семестре</b>		<b>32</b>
<i>IV семестр</i>		
<b>Раздел 5. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>
<b>Тема 5.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>
<b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2

	Практическое занятие № 18. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2
	Практическое занятие № 19. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2
	Практическое занятие № 20. Первая помощь при травмах и обморожениях	2
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 7.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
<b>Тема 7.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
<b>Тема 7.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
<b>Тема 7.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 24. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
<b>Тема 7.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 25. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка». Игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	
<b>Раздел 8. Бадминтон</b>		<b>10</b>
<b>Тема.8.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Игра по правилам.	

<b>Тема 8.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 27. Отработка подач. Игра по правилам.	
<b>Тема 8.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 28. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Игра по правилам.	
<b>Тема 8.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие № 29. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2
	Практическое занятие № 30. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2
<b>Раздел 9. Настольный теннис</b>		<b>12</b>
<b>Тема 9.1.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 31. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	
	Практическое занятие № 32. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 33. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 34. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 35. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
	Практическое занятие № 36. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2
<b>Итого в IV семестре</b>		<b>42</b>
<i>V семестр</i>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>

<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оздоровительный бег. Закрепление и совершенствование техники бега.	<b>3</b>
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>17</b>
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по упрощённым правилам волейбола.	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по правилам.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики игры.	<b>3</b>

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>
<b>Тема 4.1.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие № 14. Отработка строевых приёмов. Отработка техники акробатических упражнений	2
<b>Тема 4.2.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>
	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ	2
	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>
<b>Итого в V семестре</b>		<b>40</b>
<i>VI семестр</i>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Лыжная подготовка (для южных районов)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая	2

кроссовая подготовка)	помощь при травмах и обморожениях.	
	Практическое занятие № 18. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	2
	Практическое занятие № 19. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	2
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 6.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
<b>Тема 6.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
<b>Тема 6.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
<b>Тема 6.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
<b>Тема 6.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 24. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра по правилам.	
<b>Раздел 7. Бадминтон</b>		<b>2</b>
<b>Тема 7.1.</b> Игровая стойка, основные удары в	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 25. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого	

бадминтоне	пояса, ног, брюшного пресса.	
<b>Итого VI семестре</b>		<b>20</b>
<i>VII семестр</i>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>4</b>
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 3. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	

ОФП		
<b>Итого в VII семестре</b>		<b>10</b>
<b>VIII семестр</b>		
<b>Раздел 4. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>
	Практическое занятие № 5. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2
	Практическое занятие № 6. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	2
	Практическое занятие № 7. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.	2
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 6.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
<b>Тема 6.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
<b>Тема 6.3.</b> Ведение мяча и броски	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2

мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
<b>Тема 6.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
<b>Тема 6.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие № 12. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» Игра по правилам.	
	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	
<b>Итого VIII семестре</b>		<b>18</b>
<b>Всего</b>		<b>164</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 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

##### **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. ЭБС «IPRbooks»
2. ЭБС «ЮРАЙТ»
3. ЭБ УМЦ ЖДТ

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос.            Тестирование.            Результаты выполнения контрольных нормативов            Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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.</p>	<p>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.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнения и изменения в рабочей программе на **2026- 2027** учебный год по учебной дисциплине «**Физическая культура**» по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

В рабочую программу внесены следующие изменения:

1. В п. 3.2 Информационное обеспечение обучения.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г. протокол № \_\_\_ .

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ /Н.А. Карасева/