РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.07

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль обучения: технологический

2026

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 15.01.37 «Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики».

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
ПЦК физической культуры и ОБЗР	Заместитель директора по УР
_____ Макина К.В.	_____ Кисюк О.П.
«____» _____ 2026 г.	«____» _____ 2026 г.

Составитель программы учебной дисциплины:

Крамаренко Е.П., преподаватель КГБ ПОУ ХКОТСО

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной программы	20
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	22
5. Информационное обеспечение реализации программы	23

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.01.37 «Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики».

Учебная дисциплина входит в состав общеобразовательного учебного цикла

Учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования.

В КГБ ПОУ ХКОТСО, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ПКРС).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК 15.01.37 «Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики».

Код ОК,ПК	Умение	Знания
ОК 04 ОК 08   <

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины в т. ч.	**102**
Основное содержание	**84**
теоретическое обучение	4
практические занятия	80
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**18**
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**2**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов
1	***2***	***3***	***5***
Раздел 1	**Теоретический раздел**	**4**	
Тема1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; *Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации*		ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК01, ОК04, ОК08
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения; *Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО*		
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК01, ОК04, ОК08
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. *Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим*		

	труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание; *Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.* *Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.*		
Раздел 2.	**Практические занятия**	84	
Раздел № 2.1	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**		
Профессионально-ориентированное содержание		**16**	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	Проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	Совершенствование и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 2.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью	2	

	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	
Тема 2.3.Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	Освоение комплекса упражнений производственной гимнастики 1 Совершенствование комплекса упражнений производственной гимнастики 1	2	
	Освоение комплекса упражнений производственной гимнастики 2 Совершенствование комплекса упражнений производственной гимнастики 2	2	
Основное содержание		**80**	
Тема 2.5 Физические упражнения для оздоровительных	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий		
	Освоение комплекса упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.	2	

форм занятий физической культурой	*Освоение комплекса упражнений с фитболом*	2	
Тема 2.6 Баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на уроке баскетбола. Обучение технике выполнения приёмов игры: ведение, передачи, бросок по кольцу с места. Челнок с баскетболом	2	
	Совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение, передачи на месте и в движении, бросок по кольцу в движении. Штрафной бросок. Челнок с баскетболом	2	
	Освоение и совершенствование технических приемов игры в защите	2	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты. Учебная игра.	2	
	Тактика игры в баскетбол: тактика нападения. Учебная игра.	2	
Тема 2.7 Волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий		
	Обучение технике выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, приём мяча снизу двумя руками.	4	
	Совершенствование передач, подачи. Обучение нападающему удару, блокированию. Учебная игра.	2	
	Совершенствование техники выполнения нападающего удара, блокирования. Страховка. Учебная игра	2	
	Тактика игры в нападении. Учебная игра	2	
	Тактика игры в защите. Учебная игра	2	

Тема 2.8 Настольный теннис	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий		
	Освоение техники выполнения приёмов игры: правильный хват ракетки, основная подача, прием подачи	2	
	Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Игра в парах одним видом удара.	2	
	Обучение технике ударов накатом, подрезкой. Передвижения в игровой плоскости вперед-назад, влево –вправо. Игра в парах одним видом удара.	4	
	Совершенствование техники ударов накатом, подрезкой. Передвижения в игровой плоскости вперед-назад, влево–вправо. Учебная игра.	4	
Тема 2.9 Аэробика	**Содержание учебного материала**		
	В том числе практических занятий		
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	
	Выполнение комплекса упражнений аэробного характера	2	
	Совершенствование выполнения комплекса упражнений аэробного характера	2	
Тема 2.10 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий		
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	4	

	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	
	Освоение комплекса упражнений аэробики	2	
	Совершенствование комплекса упражнений аэробики. Выполнение комплекса упражнений аэробики	2	
Тема 2.11 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники спринтерского бега: СБУ (бег 60м)	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега: СБУ (бег 100м)	2	
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции, бег 300м	4	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4х300м)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (способом «согнув ноги»)	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (способом «перешагивание»)	2	
	Совершенствование техники метания	2	
	Развитие скорости и скоростно –силовых физических способностей средствами лёгкой атлетики (СБУ,СПУ)	2	
	Развитие выносливости средствами лёгкой атлетики	2	
Вариативный модуль по видам спорта		6	
Тема2.16 Тяжелая атлетика	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий		
	Правила соревнований по тяжелой атлетике. Занятия тяжелой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и воспитания различных физических качеств.	2	
	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор общеподготовительныхиспециально-подготовительныхподводящихиразвивающихупражнений.	2	
	Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), формирующие двигательные умения и навыки, а также технику выполнения	2	

	специальных упражнений тяжелоатлета.		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		***2***	
Всего:		***102***	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота

футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2022 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2022. — 255 с.https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2022. — 160 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 годаhttps://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с огра¬ниченнойответ¬ственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

12. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 427 с. - ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/129198.html (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/129198
13. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. - 259 с. - ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/116763.html (дата обращения: 04.04.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/116763
14. Жарский, Р. В. Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО : учебно-методическое пособие / Р. В. Жарский. - Москва : Издательский Дом МИСиС, 2022. - 48 с. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/129772.html (дата обращения: 11.12.2023). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей
15. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. - 52 с. - ISBN 978-5-00032-590-2. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/128227.html (дата обращения: 11.12.2023). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей
16. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. - Саратов : Вузовское образование, 2022. - 261 с. - ISBN 978-5-4487-0807-7. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.html (дата обращения: 19.07.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/ профессиональная компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятия**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с [1]: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	

[1] *Профессионально ориентированное содержание.*