

БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДЕНО

*Власов*

Председатель учебно-методической комиссии  
БГМТ-филиала ФГБОУ  
ВО Оренбургский ГАУ  
Вандышев Ю.В.

«4» февраля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 13.02.07 Электроснабжение

Форма обучения очная

Срок получения образования по ОП 2 года 10 месяцев

г. Бузулук, 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г., приказ № 413 и ФОП СОО, утвержденная Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г № 371

### **1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Обязательный учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

### **1.3 Цели и задачи учебного предмета**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета**

Объем образовательной нагрузки - 78 часов

Всего учебной нагрузки – 78 часов

Форма аттестации - дифференцированный зачет-1 и 2 семестр -

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Общие</p> <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> </ul>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> </ul> </li> <li>- обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и</li> </ul>	<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>

	<p>комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</li> </ul>

<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>	<p>расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	
---	--	--

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>78</b>	<b>34</b>	<b>44</b>
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	78	34	44
В том числе:			
Всего учебной нагрузки	<b>78</b>	<b>34</b>	<b>44</b>
Практические занятия	78	34	44
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>16</b>		
Тема 1.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Бег с толчками вверх.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.3 Челночный бег.	Техника остановки и быстрого начала бега, прыжки с места, в высоту, на скакалке.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения с 5, 10, 60 мин.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.5 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.6 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.7 Бег с препятствиями.	Старт из положения лежа, прыжок через ров, проход лабиринта, лаз по стене, бег по бревну, через препятствия.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.8 Прыжок в высоту способом «Ножницы»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.9 Прыжки в длину.	Приземление в прыжковую яму, прыжок с 1-2 шагов с приземлением в яму согнув ноги и падение вперед, прыжки через натянутую скакалку в метре над землей для правильного выполнения толчков, подбора разбега, прыжок в целом.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3

Тема 1.10 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.11 Кроссовый бег.	Кроссовая подготовка.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.12 Толкание ядра.	Показ и объяснение как держать ядро, правильное дыхание, толкание ядра вверх, вперед из исходного положения, стоя левым боком вперед, левая нога слегка согнута в колене и носок развернут вправо, ядро прижать к шее на ключице.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.13 Тройной прыжок, техника выполнения.	Технику тройного прыжка делят на следующие части: разбег – первое отталкивание – «скачок» – второе отталкивание – «шаг» – третье отталкивание – «прыжок» – приземление.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>		<b>18</b>		
Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3

Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторов за 1 мин.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 2.8 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 2.9 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
<b>Промежуточная аттестация –1 семестр- дифференцированный зачет</b>				
<b>Раздел 3</b>		<b>40</b>		
<b>Спортивные игры</b>				
Тема 3.1 <u>Волейбол.</u> Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1,2,3
Тема 3.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.3 Подача мяча	Верхняя: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.5 Двухсторонняя игра.	Учебная игра с определенными заданиями	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3

Тема 3.6 Совершенствование техники подачи мяча	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам площадки.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.7 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места оттапливания; прыжок; замах; удар по мячу.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.8 Блокирование мяча.	Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока, блокирование неподвижного мяча с переносом рук, блокирование в заранее обусловленном месте, блокирование с высоких, средних и низких (укороченных) передач в различных зонах.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча	Перемещение блокирующих игроков. Анализ ситуации и определение места блокирования. Блокирование мяча и её особенности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.10 Тактика нападающего удара	Анализ и выбор места. Высота навеса мяча.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.	Анализ, выбор места и (скрытое) обозначение навеса мяча.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.12 Подробности о правилах игры.	Практическое овладение судейством: обучающийся судит одну партию игры и готовит разминку для волейболистов.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.13 <u>Баскетбол</u> Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1,2,3
Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в безопорном положении.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с	Понятие «финт». Перевод мяча с руки в руку. Перевод мяча отскоком от пола.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3

мячом					
Тема 3.16 Взаимодействие игроков на поле.	1- быстрый прорыв 2x1, 3x2 по центру, 2 – быстрый прорыв вдоль боковых линий с длинными передачами, 3-х комбинационное нападение. Обучение защитным действиям: индивидуальная защита слева и задняя защита.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3	
Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3	
Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3	
Тема 3.19 Двухсторонняя игра.	Учебная игра 2x2, 3x3 на одно кольцо, игра с заданиями.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3	
Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.	Объяснение о судействе игры по баскетболу, об ошибках и т.д. Осваивание правил игры на практике.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3	
Тема 3.21 Тактические действия на площадке.	Быстрое переключение от обороны к атаке, переключение к защите для игрока с мячом, выбор места в борьбе за откол мяча, использование этих умений в игре.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3	
Тема 3.22 Уличный баскетбол	Основные отличия от баскетбола, правила игры. Судейство игры «стрип-бол»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3	
Тема 3.23 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1,2,3	
Тема 3.24 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3	

	соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с легу внутренней и внешней стороной стопы.			
Тема 3.25 Правила игры в футбол.	Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои ворота. Количество играющих команд, число игроков в команде, время, отведенное на матч (2 тайма по 45 минут). Если понадобится – дополнительное время и серию пенальти.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.	Деление группы на 2 и 4 команды и игра в мини футбол.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.	Объяснение упражнений, которые нужно тщательно проработать во время разминки стопы, коленные суставы, тазобедренные суставы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.	Деление группы на 2 или 4 команды и игра в мини футбол. Объяснение учащимся до начала игры заданий, связанных с тактикой взаимодействия в защите и нападении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
<b>Раздел 4 Виды спорта по выбору</b>		9		

Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
<b>Промежуточная аттестация – 2 семестр- дифференцированный зачет</b>				
<b>Всего</b>		<b>78</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 –ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Мячи бадминтонные -2 шт., мячи волейбольные-10 шт., мячи баскетбольные -5 шт., мячи футбольные-3 шт., скакалки-8 шт., теннисные столы-2 шт., теннисные шары-11 шт., теннисные ракетки- 4 шт., гимнастические маты-11 шт., гранаты -7 шт.; волейбольные сетки-1 шт., баскетбольные корзины-2 шт., гири- 4шт.; гимнастическая перекладина -2 шт.; гимнастический мост-2 шт.; гимнастический «Козел» -1 шт.; велосипед -1 шт., канат-1 шт.

игровое поле с воротами – 1, беговая дорожка- 315 м, гимнастическая перекладина – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., яма для прыжков.

Помещение для самостоятельной работы : стулья, столы на 10 мест, ПК – 1 шт. с выходом в Интернет

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1 Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 122 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/138338>

2 Сидоров, Д. Г. Техника безопасности на занятиях : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2024. — 37 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/148933>

##### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1 Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — 2-е изд. — Москва Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/145712>

2 Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/117112>

3 Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131405>

#### **4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
	Дифференцированный зачет

Программа учебного предмета разработана в соответствии с ФГОС СОО, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г., приказ № 413 и ФОП СОО, утвержденная Приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371.

Разработал:

  
подпись

Полторацкий А.С.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

протокол № 5 от «02» 02 2026 г.

Председатель ПЦК

  
подпись

Филиппова С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии БГМТ- филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ

Протокол № 4 от «04» 02 2026 г.

Председатель учебно-методической комиссии

  
подпись

Вандышев Ю.В.