

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«КРАСНОЯРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности: 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних  
сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и  
вентиляции**

Форма обучения: очная

Год набора – 2022

Красноярск 2025

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебной работе



С.Н. Коновалова

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.01.2018 г. № 30, федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее ФОП СОО).

Разработчик рабочей программы:

 Дианов П.В., руководитель физического воспитания КГБПОУ «Красноярский монтажный колледж»

Рабочая программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (ПЦК) «Физической культуры и ОБЖ»

« 5 » 05 2025 г.

Протокол № 8

Председатель ПЦК



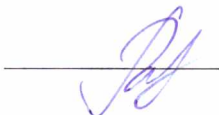
П.В. Дианов

Рабочая программа согласована с предметной (цикловой) комиссии (ПЦК) специальности «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»

« 5 » 05 2025 г.

Протокол № 8

Председатель ПЦК



Э.И. Разумова

## СОДЕРЖАНИЕ

| Наименование                                                | стр. |
|-------------------------------------------------------------|------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 6    |
| <b>3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>         | 7    |
| <b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | 10   |
| <b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 11   |

## **1. 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012г № 413 и на основании примерной программы, одобренной ФГАУ «ФИРО» 21.07.2015 года для специальностей: 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, 22.02.06 Сварочное производство.

**1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:** Изучение дисциплины «Физическая культура» возможно с применением элементов дистанционного электронного обучения. Электронный УМК по данной дисциплине (МДК) разработан и размещен на официальном сайте монтажного колледжа <http://krasdis.kraskmk.ru/login/index.php>.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

**ЛР1** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**ЛР2** – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛР3** – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

**ЛР4** – приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

**ЛР5** – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

**ЛР6** – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

**ЛР7** – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

**ЛР8** – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

**ЛР9** – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**ЛР10** – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**ЛР11** – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

**ЛР12** – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

**ЛР13** – готовность к служению Отечеству, его защите;

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

**МР1** – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

**МР2** – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

**МР3** – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий,

в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

**МР4** – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

**МР5** – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**МР6** – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**Предметные результаты** освоения базового курса "Физическая культура" (базовый уровень) должны отражать:

**ПР1** – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

**ПР2** – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**ПР3** – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ПР4** – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ПР5** – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**ПР6** – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В данной программе распределение часов в процентном соотношении по видам учебной работы составило: Теоретические занятия 6% от общего времени, практические занятия по легкой атлетике 34%, баскетболу 22%, волейболу 32%, лыжной подготовки 2%, плавание 4%.

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **118 часов**, включая:

практической работы обучающегося – **116 часов**;

самостоятельной работы (индивидуальный проект) – обучающегося – **4 часа**.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| Вид учебной работы                                          | Объем в часах |
|-------------------------------------------------------------|---------------|
| Обязательная учебная нагрузка                               | 118           |
| в том числе:                                                |               |
| Основное содержание                                         |               |
| практические занятия                                        | 114           |
| самостоятельная работа (индивидуальный проект)              | 4             |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |               |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем            | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                     | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                      | 2                                                                                                                                                                         | 3           | 4                                                                     |
| <b>Основное содержание</b>             |                                                                                                                                                                           |             |                                                                       |
| <b>1 семестр</b>                       |                                                                                                                                                                           | <b>38</b>   |                                                                       |
| <b>Раздел 1. Физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                           | <b>72</b>   |                                                                       |
| <b>Тема 1. 1.<br/>Легкая атлетика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                      | <b>20</b>   | ЛР–<br>1,7,8,11,12,13<br>МР–2,<br>ПР–1.                               |
|                                        | 1 Легкая атлетика. Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 60 метров, прыжок в длину с места, подтягивание), техника безопасности на занятиях по л/а. | 2           |                                                                       |
|                                        | 2 Прыжок в длину с места, низкий старт, бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».                                                          | 2           |                                                                       |
|                                        | 3 <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                       |             |                                                                       |
|                                        | 4 Метание малого мяча, высокий и низкий старт, бег 100 метров, подвижная игра «Лапта».                                                                                    | 2           |                                                                       |
|                                        | 5 Сдача контрольного норматива по метанию малого мяча и бега на 100 метров, подвижная игра «Лапта».                                                                       | 2           |                                                                       |
|                                        | 6 Бег на среднюю дистанцию с высокого старта 400м., спортивная игра «Футбол».                                                                                             | 2           |                                                                       |
|                                        | 7 Бег в попеременном темпе 1000 метров, подвижная игра «Лапта».                                                                                                           | 2           |                                                                       |
|                                        | 8 <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                       |             |                                                                       |
|                                        | 9 Сдача контрольных нормативов, бег 1000 метров, спортивная игра «Футбол».                                                                                                | 2           |                                                                       |
|                                        | 10 <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                      |             |                                                                       |
|                                        | 11 Бег 3000 метров в попеременном темпе, подвижная игра «Лапта».                                                                                                          | 2           |                                                                       |
|                                        | 12 Бег на 5000 метров в попеременном темпе, спортивная игра «Футбол».                                                                                                     | 2           |                                                                       |
|                                        | 13 Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 60 метров, прыжок в длину с места, подтягивание)                                                           | 2           |                                                                       |
|                                        | 14 <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                      |             |                                                                       |
| <b>Тема 1.2.<br/>Баскетбол</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                      | <b>16</b>   | ЛР–2,4,9,13<br>МР–1,                                                  |
|                                        | 15 Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол, учебная игра.                                                                    | 2           |                                                                       |

|                                                                    |                                      |                                                                                                                                                         |           |                              |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|
|                                                                    | 16                                   | Обучение ведению, передачи, приему мяча, учебная игра.                                                                                                  | 2         | ПР–5.                        |
|                                                                    | 17                                   | Повторение обучения ведения, передачи, приему мяча, учебная игра.                                                                                       | 2         |                              |
|                                                                    | 18                                   | Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, учебная игра).                                                                         | 2         |                              |
| <b>Самостоятельная работа. Выполнение индивидуального проекта.</b> |                                      |                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |                              |
| <b>2 семестр</b>                                                   |                                      |                                                                                                                                                         | <b>80</b> |                              |
|                                                                    | 19                                   | Бросок мяча с линии штрафной, учебная игра.                                                                                                             | 2         |                              |
|                                                                    | 20                                   | Бросок с дальней дистанции. Техника игры в защите и нападении, учебная игра.                                                                            | 2         |                              |
|                                                                    | 21                                   | Эстафеты с баскетбольными мячами, учебная игра.                                                                                                         | 2         |                              |
|                                                                    | 22                                   | Совершенствование техники броска, ведения мяча. Учебная игра.                                                                                           | 2         |                              |
|                                                                    | 23                                   | Сдача контрольных нормативов (бросок мяча с линии штрафной и дальней дистанции)                                                                         | 2         |                              |
| <b>Тема 1.3.<br/>Волейбол</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                         | <b>14</b> |                              |
|                                                                    | 24                                   | Волейбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в волейбол, учебная игра. Обучение приема, передачи, подачи мяча, учебная игра. | 2         |                              |
|                                                                    | 25                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                       |           |                              |
|                                                                    | 26                                   | Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.                                                                                            | 2         |                              |
|                                                                    | 27                                   | Атакующий удар, блок. Техника игры в защите, учебная игра                                                                                               | 2         |                              |
|                                                                    | 28                                   | Атакующий удар, блок. Техника игры в нападении, учебная игра.                                                                                           | 2         |                              |
|                                                                    | 29                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                       |           |                              |
|                                                                    | 30                                   | Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок.                                                                                         | 2         |                              |
|                                                                    | 31                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                       |           |                              |
|                                                                    | 32                                   | Эстафеты с волейбольными мячами, подвижные игры, учебная игра.                                                                                          | 2         |                              |
|                                                                    | 33                                   | Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.                                                                                                  | 2         |                              |
|                                                                    | 34                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                       |           |                              |
| <b>Тема 1.4.<br/>Настольный теннис</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                         | <b>8</b>  | ЛР–3,11,12<br>МР–4,<br>ПР–3. |
|                                                                    | 35                                   | Настольный теннис, правила, история игры, тех. без. при обучении игре в настольный, учебная игра.                                                       | 2         |                              |
|                                                                    | 36                                   | Подача, атакующий удар, техника игры в защите и нападении, подача, подрезка, учебная игра.                                                              | 2         |                              |
|                                                                    | 37                                   | Подрезка, подкрутка, атакующий удар, подача, учебная игра, стойка, передвижение теннисиста                                                              | 2         |                              |
|                                                                    | 38                                   | Сдача контрольных нормативов, учебная игра.                                                                                                             | 2         |                              |
| <b>Тема 1.5. Мини-футбол</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                         | <b>12</b> | ЛР–6,12,<br>МР–5,<br>ПР–4.   |
|                                                                    | 39                                   | Мини-футбол, правила, история игры, техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Учебная игра.                                                     | 2         |                              |
|                                                                    | 40                                   | Техника игры в защите, пробитие пенальти. Учебная игра.                                                                                                 | 2         |                              |
|                                                                    | 41                                   | Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).                   | 2         |                              |
|                                                                    | 42                                   | Ведение мяча в парах с атакующим ударом. Подкат, отбор мяча. Учебная игра.                                                                              | 2         |                              |

|                                                                    |                                      |                                                                                                                                                                                          |           |                                         |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                    | 43                                   | Техника игры в защите и нападении. Эстафеты с футбольными мячами. Учебная игра.                                                                                                          | 2         |                                         |
|                                                                    | 44                                   | Сдача контрольных нормативов, жонглирование мяча, челночный бег с мячами, учебная игра.                                                                                                  | 2         |                                         |
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>  |                                      |                                                                                                                                                                                          | <b>20</b> |                                         |
| <b>Тема 2.1. Лыжная подготовка</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                          | <b>8</b>  |                                         |
|                                                                    | 45                                   | Лыжная подготовка, стойки, передвижения, общий забег 3000 метров (свободным стилем). Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.                                               | 2         | ЛР–7,12,13<br>МР–5,<br>ПР–3.            |
|                                                                    | 46                                   | Техника спусков, торможения, подъемов, падений. Общий забег 3000 метров (свободным стилем).                                                                                              | 2         |                                         |
|                                                                    | 47                                   | Техника поворотов, торможений, подъёмов. Общий забег 3000 метров (свободным стилем).                                                                                                     | 2         |                                         |
|                                                                    | 48                                   | Сдача контрольных нормативов. Общий забег с учетом времени 1500-3000м.                                                                                                                   | 2         |                                         |
| <b>Тема 2.2. Плавание</b>                                          | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>  |                                         |
|                                                                    | 49                                   | Плавание, способы передвижения по воде свободным стилем. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 200 метров.                                            | 2         | ЛР–2,6,13<br>МР–6,<br>ПР–1.             |
|                                                                    | 50                                   | Повторение пройденного материала, удержание на воде, подводящие упражнения для плавание кролем и брасом. Общий заплыв на 50 метров.                                                      | 2         |                                         |
|                                                                    | 51                                   | Сдача контрольных нормативов, общий заплыв свободным стилем 2×50 метров.                                                                                                                 | 2         |                                         |
| <b>Тема 2.3. Гимнастика с элементами акробатики</b>                | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>  |                                         |
|                                                                    | 52                                   | Спортивная гимнастика, подтягивания на перекладине. Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.                                                                            | 2         | ЛР–7,9,12,13<br>МР–6,<br>ПР–1.          |
|                                                                    | 53                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                        |           |                                         |
|                                                                    | 54                                   | Кувырок вперед из седа ноги врозь, подтягивание.                                                                                                                                         | 2         |                                         |
|                                                                    | 55                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                        |           |                                         |
|                                                                    | 56                                   | Размахивание в упоре в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднимание прямых ног до 45, 90 градусов). Сдача контрольных нормативов кувырок вперед и назад, подтягивание, пресс. | 2         |                                         |
|                                                                    | 57                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                        |           |                                         |
| Самостоятельная работа. <b>Выполнение индивидуального проекта.</b> |                                      |                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |                                         |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                  |                                      |                                                                                                                                                                                          | <b>22</b> |                                         |
| <b>Тема 1. 1. Легкая атлетика</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                                          | <b>8</b>  | ЛР–<br>1,7,8,11,12,13<br>МР–2,<br>ПР–1. |
|                                                                    | 3                                    | Разучивание и обучение комплексов упражнений различной функциональной направленности для профессиональной деятельности.                                                                  | 2         |                                         |
|                                                                    | 8                                    | Акробатические упражнения, угол на гимнастической стенке, гимнастические стойки.                                                                                                         | 2         |                                         |

|                                                                 |                                      |                                                                                                                                                                               |            |                                |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|
|                                                                 | 10                                   | Строевая подготовка, подвижные игры и спортивные игры.                                                                                                                        | 2          |                                |
|                                                                 | 14                                   | Сдача контрольных нормативов (комплексы упражнений для профессиональной деятельности).                                                                                        | 2          |                                |
| <b>Тема 1.3.<br/>Волейбол</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                               | <b>8</b>   |                                |
|                                                                 | 25                                   | Разучивание упражнений направленных на совершенствование физических качеств для профессиональной деятельности.                                                                | 2          | ЛР–5,10,11<br>МР–3,<br>ПР–2,6. |
|                                                                 | 29                                   | Спортивные и подвижные игры                                                                                                                                                   | 2          |                                |
|                                                                 | 31                                   | Совершенствование упражнений направленные на развитие скоростно-силовых качеств                                                                                               | 2          |                                |
|                                                                 | 34                                   | Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.                                                                                                                  | 2          |                                |
| <b>Тема 2.3.<br/>Гимнастика с<br/>элементами<br/>акробатики</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                               | <b>6</b>   |                                |
|                                                                 | 53                                   | Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности | 2          | ЛР–7,9,12,13<br>МР–6,<br>ПР–1. |
|                                                                 | 55                                   | Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз с учётом специфики вида профессиональной деятельности                                   | 2          |                                |
|                                                                 | 57                                   | Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО для профессиональной деятельности. Сдача контрольных нормативов.                                           | 2          |                                |
| <b>Всего:</b>                                                   |                                      |                                                                                                                                                                               | <b>118</b> |                                |

### **3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов № 1,2,3, спортивного стадиона;

##### **Оборудование спортивных залов № 1,2,3**

1. Велотренажёр (1);
2. Доска для пресса (5);
3. Штанга с блинами (3);
4. Гантеля (8);
5. Гиря (6);
6. Дорожка беговая (2);
7. Ковер борцовский 12×12 (2);
8. Турник силовой (10);
9. Сетка волейбольная (2);
10. Конь гимнастический (1);
11. Козёл гимнастический (1);
12. Канат (4);
13. Сетка для баскетбольных корзин (4);
14. Волейбольные мячи (15);
15. Баскетбольные мячи (15);
16. Футбольные ворота для мини футбола (2);
17. Футбольные мячи (5);
18. Скамейка гимнастическая (12);
19. Брусья гимнастические (1);
20. Набивные мячи (9);
21. Сектор для прыжков высоту с разбега методом перешагивания (1).

##### **Оборудование спортивного стадиона:**

1. Беговая дорожка (1);
2. Перекладина гимнастическая (3);
3. Гимнастический городок (1);
4. Футбольное поле (2);
5. Волейбольная площадка (1);
6. Баскетбольная площадка (1).

Технические средства обучения: музыкальный центр, телевизор, персональный компьютер, фотоаппарат и необходимые к ним принадлежности (аудиовидеозаписи, учебно-методическая литература).

#### **3. 2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### **Основные источники:**

Учебники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2020. -214 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07424-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932719/1>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932718/1>
3. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж. : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. - Москва : КноРус, 2019. - 278 с. - (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/930508/1>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков,

И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816#page/2>

5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 413 с. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-11125-5. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527#page/1>

#### Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2019

#### Интернет- ресурсы:

[https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=28637](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637)

<http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения самостоятельных и практических занятий.

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                | Формы и методы контроля оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Предметные результаты:</b>                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;                                                       | Проведение различных общеразвивающих упражнений с однокурсниками во время занятий, помощь преподавателю в проведении соревнований среди студентов колледжа по разным видам спорта, туристические походы. Тренировки в оздоровительном беге. |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Демонстрация изученных общеразвивающих упражнений для развития физических качеств, помощь преподавателю в проведении общеразвивающих упражнений на занятиях. Самоконтроль и дозировка при занятиях физическими упражнениями и спортом.      |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;                               | Самостоятельное судейство по проведению тестирования физических упражнений и спортивных игр внутри группы.                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Проведение вводной части занятия, умение оказывать первую медицинскую помощь товарищам. Проводить подвижные игры. Знать правила спортивных игр.                          |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.                                                                    | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Помощь в подготовке мест для проведения занятий, соревнований, спортивных мероприятий. Самостоятельное судейство. |

### Фонды оценочных средств для технологического профиля

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленных на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программ для специальностей первого курса.

| № раздела, темы                                                                                     | Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК) | Варианты междисциплинарных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1.</b><br><b>Физическая подготовка</b><br><br><b>Тема 1. 1.</b><br><b>Легкая атлетика</b> | ЛР–1,7,8,11,12,13<br>МР–2, ПР–1.                      | Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.<br>- <i>составление профессиограммы;</i><br>-- <i>ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении физических упражнений с учетом профессиональной деятельности;</i><br>- <i>определение содержания профессионально-прикладной физической подготовки специалиста технологического профиля;</i><br>- <i>определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности</i><br>- <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической</i> |

|                                                          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                | <i>работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ в процессе профессиональной деятельности</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Тема 1.3.<br/>Волейбол</b>                            | ЛР–5,10,11,<br>МР–3, ПР–2,6.   | <p>Роль и значение форм организации спортивных игр физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;</i></li> <li>- <i>определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 2.3.<br/>Гимнастика с элементами акробатики.</b> | ЛР–7,9,12,13<br>МР–6,<br>ПР–1. | <p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкульт пауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.</i></li> <li>- <i>физкультпауз в режиме рабочего дня;</i></li> <li>- <i>вводной и производственной гимнастики,</i></li> <li>- <i>для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</i></li> </ul> |

Коновалова  
Светлана  
Николаевна

Подписано цифровой  
подписью: Коновалова  
Светлана Николаевна  
Дата: 2025.06.10 11:18:41  
+07'00'