



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2025-12-19 08:33:54

Приложение 2.2.4
к ОПОП-П по профессии
35.01.27 Мастер
сельскохозяйственного производства

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергиев Посад
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	7
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	15

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 профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

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.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.8	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	80
<i>в т.ч. в форме практической подготовки</i>	16
Основное содержание	60
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	56
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
Индивидуальный проект	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 2 семестр	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки	Формируемые компетенции
1	2	3		4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека				
Основное содержание		4		
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8
	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	1		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		
Профессионально ориентированное содержание		2		
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1		
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1		
Профессионально ориентированное содержание		19		
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Содержание учебного материала	3		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8
	Практические занятия			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,	1		
	Комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1		

организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	3		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	1		ОК 01, ОК 04, ПК 1.8
	Практические занятия			
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	5		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8
	Практические занятия			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики,	1		
	Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1		
	Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки	1		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	7		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8
	Практические занятия			
	Характеристика профессиональной деятельности.	1		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда.	1		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение.	1		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс.	1		

	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс.	1		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1		
Основное содержание		53	16	
Учебно-тренировочные занятия		53		
Гимнастика				
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	6		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1		
	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий,	1		
	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1		
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом.	1		
	Выполнение общеразвивающих упражнений в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	1		
	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1		
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	8		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	1		
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	1		
	Девушки	Юноши		
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади.	1	
	2. Висы и упоры толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди	2. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.	1	
	3. Висы и упоры: упор присев на одной махом соскок	3. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад	1	
	4. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений.	4. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом,.	1	
	5. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	5. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем	1	

		переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			
	6. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	6. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	1		
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала		6		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия				
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках.		1		
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо.		1		
	Освоение акробатических элементов: стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		1		
	Освоение акробатических элементов: стойка на лопатках, мост, стойка на руках. стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		1		
	Совершенствование акробатических элементов		1		
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		1	1	
Тема 2.9 (1). Аэробная гимнастика	Содержание учебного материала		2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия				
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		1	1	
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		1	1	
Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		4		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия				
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.		1		
	Выполнение упражнений со свободными весами		1		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		1	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		1	1	
Спортивные игры					
Тема 2.11. Футбол	Содержание учебного материала		6		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия				
	Техника безопасности на занятиях футболом.		1		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке.		1		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		1	1	
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		1	1	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		1		

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	1	
Тема 2.12. Баскетбол	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	1	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой	1		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	1	1	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	1	
Тема 2.13. Волейбол	Содержание учебного материала	5		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	1		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	1		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	1	
Легкая атлетика				
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1		
	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1		
	Совершенствование техники спринтерского бега	1	1	
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	1		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	1	

	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		
Вариативный модуль по видам спорта				
Тема 2.17 Футбол для всех	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.	1		
	Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.	1		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2		
Всего:		80	16	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный комплекс.

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.2. образовательной программы по специальности.

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.

3.3 Печатные издания;

1. Бишаева А.А. Физическая культура (7-е изд.) 2024
2. Борисова М.М. Физическая культура. М. Академия, 2024.
3. Борисова М.М. Физическая культура. Практикум. М.: Академия, 2024 Ильинич В.И. Физическая культура студента - М.: Гардарики, 2023 - 448 с. Гриф МинОбрНауки;
4. Решетников Н.В., Кислицин О.Л., Палтиев Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. - 7-е изд.; испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2023. -] 76 с. Гриф МинОбрНауки;
5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: Альфа - М: ИНФРА - М, 2021 - 352 с. Гриф МинОбрНауки.

Дополнительные источники:

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Высшая школа, 2018 - 91 с.
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2016 - 272 с.
3. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально - биологические основы физической культуры. - М., 2019.
4. Холодов Л.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2019.

Справочная и нормативная литература:

Единая классификация по легкой атлетике

Правила организации и проведения соревнований по спортивным играм.

3.4 Электронные издания электронные ресурсы

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «Физкультура» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. Культуры

7. 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: 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,
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	– 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,
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	– сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.8. Выполнять техническое обслуживание при использовании и при хранении тракторов, комбайнов, сельскохозяйственных машин и оборудования, заправлять тракторы и сельскохозяйственные машины горюче-смазочными материалами.	Темы 2.8, 2.9(1),2.9(2), 2.11, 2.12, 2.13, 2.15	