

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЛЛЕДЖ МЕТРОПОЛИТЕНА И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»
протокол № 14 от 14.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора СПб ГБПОУ
«Колледж метрополитена»
от 15.05.2026 г. № 443

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

образовательной программы среднего
профессионального образования

по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Квалификация
квалифицированного
рабочего, служащего

Осмотрщик - ремонтник
вагонов

Слесарь по ремонту
подвижного состава
очная

Уровень образования,
необходимый для приема на
обучение по ППКРС

основное
общее образование

Срок получения СПО по
ППКРС

1 год 10 месяцев

Санкт-Петербург
2026

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.03 Электротехника» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования /далее – ФГОС СПО/ по профессии 23.01.10– Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава, входящей в укрупненную группу 23.00.00 – Техника и технологии наземного транспорта.

Составитель:

Жучкин А.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей Физической культуры, протокол № 10 от 12.05.2026 г.

СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.10 – Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ФК.00.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Процесс изучения дисциплины ФК.00 «Физическая культура» способствует освоению следующих компетенций:

ОК01-ОК04

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка 80 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка 40 часов,
самостоятельная работа 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Дифференцированный зачет	1

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		6	
Тема 1.1 Развитие общей выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. 3. Классификация видов легкой атлетики. 4. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. 5. Общефизические упражнения. 6. Специальные упражнения.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 1.2 Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.	Содержание практического занятия:		
	1. Повторение техники низкого и высокого старта. 2. Последовательность выполнения команд. 3. Техника работы рук и ног. 4. Бег на короткие дистанции.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 1.3 Техника прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 метров.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника бега с низкого и высокого стартов. 2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 м.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
	Содержание практического занятия:		

Тема 1.4 Развитие скоростно-силовой выносливости.	1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 1 -2 км с заданием.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2. Футбол		6	
Тема 2.1 Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. 2. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). 3. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. 4. Для вратаря: прыжки в сторону с падением перекатом. 5. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега: выпадом, прыжком, переступанием. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.2 Удары по мячу.	Содержание практического занятия:		
	1. Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. 2. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. 3. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. 4. Удары по мячу головой. 5. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом на 180°.	1	2

	6. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу, дальность. 7. Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели) в прыжке, с падением. 8. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.3 Остановка мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью летящего мяча. 2. Остановка подъемом опускающегося мяча. 3. Остановка мяча в движении. 4. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. 5. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.4 Ведение мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. 2. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. 3. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.5 Отбор мяча, перехват мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.	1	2

	2. Накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. 1. Силовые упражнения. 3. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.6 Тактика игры в нападении.	Содержание практического занятия:		
	1. Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча. 2. Взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками. 3. Выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. 4. Простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. 5. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. 6. Единоборство с соперниками, применяя обводку и лож партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. 7. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. 8. «Скрещивание» и игра «в сетку». 9. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. 10. Силовые упражнения. 11. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		

Тема. 3 Баскетбол. Стритбол		9	
Тема 3.1 Техника игры: передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техники передачи мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности. 2. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча). 3. Стойки. 4. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча. 5. Упражнения для развития силы. 6. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.2 Техника ведения и передачи мяча на месте и в движении.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения для развития силы. 2. Способы передач мяча. 3. Ловля мяча двумя руками. 4. Эстафеты. 5. Остановки по сигналу. 6. Упражнения для развития быстроты. 7. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.3 Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча. 2. Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко. 3. Ведение мяча: высокое и низкое. 4. Ведение мяча с изменением скорости. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно		

	утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.4 Техника владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	Содержание практического занятия:		
	1. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки, повороты). 2. Развитие двигательных качеств: прыгучести, (упражнения через длинную и короткую скалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.). 3. Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полета мяча, броски мяча вверх – назад и ловля двумя руками за спиной). 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.5 Передача мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника игры в нападении. 2. Передача мяча сверху двумя руками от груди, сверху, вниз. 3. Передача мяча одной рукой от плеча. «крюком», снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки). 4. Введение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.6 Техника защиты и нападения.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника игры в нападении и защите. 2. Передача мяча. 3. Ловля мяча. 4. Введение мяча. 5. Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча).	1	2

	6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.7 Броски в корзину.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника выполнения бросков. 2. Броски в корзину из-под щита с места. 3. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. 4. Броски в корзину со встречной передачи. 5. Броски в корзину со средних дистанций с места. 6. Штрафные броски. 7. Игра 1x1 с броском в корзину. 8. Силовые упражнения.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.8 Тактика защиты. Приемы техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника нападения.	Содержание практического занятия:		
	1. Защитные действия при опеке игрока без мяча. 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. 3. Перехват мяча. 4. Борьба за мяч при отскоке от щита. 5. Быстрый прорыв. 6. Командные действия при защите. 7. Командные действия в нападении. 8. Силовые упражнения. 9. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.9 Закрепление тактики защиты. Приемы техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника нападения. Выполнение контрольных нормативов	Содержание практического занятия:		
	1. Защитные действия при опеке игрока без мяча. 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. 3. Борьба за мяч при отскоке от щита. 4. Командные действия при защите. 5. Командные действия в нападении.	1	2

	6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4. Волейбол		5	
Тема 4.1 Стойка волейболиста, перемещений на площадке. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности во время занятий волейболом. 2. Правила игры. 3. Подготовительные и имитационные упражнения. 4. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. 5. Упражнения для овладения техникой подачи и приема мяча различными способами. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4.2 Техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и имитационные упражнения. 2. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. 3. Демонстрация правил расстановки игроков. 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4.3 Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Бросковые упражнения 3. Совершенствование технических приемов волейбола. 4. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	2

	5. Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4.4 Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника). 4. Нападающий удар в парах. 5. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер). 6. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер). 7. Силовые упражнения. 8. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4.5 Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи). 4. Учебная игра 5. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	4	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		4	
	Содержание практического занятия:		

Тема 5.1 Развитие профессиональной выносливости.	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Общефизическая подготовка. 3. Комплекс специальных упражнений. 4. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 5.2 Развитие профессиональной силовой подготовки.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовка человека к профессиональной деятельности. 2. Комплекс силовых упражнений. 3. Переноска пострадавшего. 4. Спортивные и подвижные игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	1	2
Тема 5.3 Воспитание ловкости.	Содержание практического занятия:		
	1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Спортивные и подвижные игры. 3. Комплекс упражнений на развитие ловкости. 4. Прыжковые упражнения. <i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	1	2
Тема 5.4 Воспитание быстроты.	Содержание практического занятия:		
	1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Ускорения с высокого старта. 3. Комплекс беговых упражнений 4. Техника низкого старта. 5. Силовые упражнения. 6. Спортивные и подвижные игры.	1	2

	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 6. Настольный теннис		6	
Тема 6.1 Основные понятия игры. Правила соревнований.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности при игре в теннис. 2. Способы хвата ракетки. 3. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. 4. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. 5. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 6.2 Виды подачи, приема и режущих ударов	Содержание практического занятия:		
	1. Совершенствование технической подготовки: видов подачи и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. 2. Правила игры и судейства 3. Одиночные и парные игры. 4. Учебная игра.	4	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7. Атлетическая гимнастика		6	
Тема 7.1 Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	Содержание практического занятия:		
	1. Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке. 2. Общефизическая подготовка. 3. Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений).	1	2

	4. Бицепс. 5. Хват штанги сверху. 6. Спортивные и подвижные игры.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.2 Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	Содержание практического занятия:		
	1. Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись». 2. Висы на перекладине. 3. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений). 4. Тяга штанги из положения «вис выше колен». 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ		
Тема 7.3 Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча(трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс. 2. Тяга штанги к груди в наклоне. 3. Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги – 60% от max). 4. Тяга штанги с помоста. 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.4 Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах.	Содержание практического занятия:		
	1. Общефизическая подготовка. 2. Упражнения для развития основных мышечных групп. 3. Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений). 4. Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max). 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2

	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.5 Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Содержание практического занятия:		
	1. Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max). 2. Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений). 3. Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max). 4. Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max) 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке 6. Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max) 7. Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах. 8. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.6 Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений) 2. Тяга гири в упоре одной рукой 3. Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом. 4. Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом 5. Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом. 6. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 8. Бадминтон		6	
Тема 8.1	<u>Содержание практического занятия:</u>		

Правила соревнований. Основы игры в бадминтон.	1. Техника безопасности. Правила соревнований. 2. Хват бадминтонной ракетки (как топорик). Подача, прием волана. 3. Учебная игра. 4. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр. 5. Разминка. Силовые упражнения. 6. Поддачи, удары. Одиночная игра, игра в парах - учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 8.2 Игра в защите и в нападении.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. ОРУ. 2. Силовые упражнения. 3. Одиночные и парные игры. 4. Судейство. 5. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр. 6. Разминка. 7. Техника игры в защите.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 8.3 Отработка ударов – подставок.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. Разминка. Силовые упражнения. 2. Техника игры в нападении. 3. Одиночные игры. 4. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр. 5. ОРУ. 6. Жонглирование воланом. 7. Учебное занятие, без сетки: отработка ударов - подставок. Учебная игра. Элементы спортивных и	1	2

	подвижных игр.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 8.4 Учебная игра.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. ОРУ. 2. Силовые упражнения. 3. Учебное занятие, без сетки: подача - прием. 4. Разминка. 5. Учебная игра – судейство. 6. Элементы спортивных и подвижных игр.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Диф Зачет		1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажерного зала.
- стрелковый тир.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: гимнастические маты; гимнастические стенки; гимнастические бруссы(спортивный стадион); гимнастические перекладины(спортивный стадион); эстафетные палочки; гимнастический канат; гимнастические скакалки; мячи- волейбольные, футбольные, баскетбольные; гранаты- 500-700 гр.; гимнастические гири 8-24кг(тренажерный зал); рулетки измерительные; секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

- 1.Виленский М.Я. «Физическая культура». Учебник. – М.: КНОРУС, 2015

Периодические издания:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» ISSN 0130-5581

Internet-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно- теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://reftrend.ru/1097957.htm>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, а также выполнения самостоятельной работы обучающимися.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:	ОК	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	ОК 2-7	-оценка содержания реферативного сообщения -оценка содержания и наглядности стенгазеты -оценка индивидуального опроса в устной форме
Уметь:		
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2-7	-оценка результатов выполнения тестов по физической подготовленности -наблюдение и оценка техники выполнения комплексов упражнений -наблюдение и оценка выполнения практических заданий -оценка результатов участия в соревнованиях -оценка составления и заполнения дневника самоконтроля

Контрольные нормативы III курса

Учебные нормативы по легкой атлетике.

№п/п	Контрольные упражнения	баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100м, (сек)	14,8	15,0	15,7
2.	Бег 1000м, (мин., сек)	3,15	3,20	3,50
4.	Бег 3000м, (мин., сек)	13,30	14.00	15.00
6.	Прыжок в длину с места, (см)	230	225	210
7.	Челночный бег 4х9м,(мин., сек)	9,3	9,7	10,2
8.	Метание гранаты 700г., (ю) м,	32	29	25
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	10	8
11	Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	32	27	22
12	Поднимание туловища за 1мин из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	52	47	42

Учебные нормативы по баскетболу.

№	Содержание норматива	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1	Броски и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м. (за 30 сек).	25 бросков	20 бросков	15 бросков
2	Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток.	3 броска	2 броска	1 бросок
3	Штрафной бросок из 5 попыток.	2 броска	1 бросок	техника

4	Ведение мяча вдоль боковых линий с последующим броском в корзину из 6 попыток.	3 броска	2 броска	1 бросок
---	--	----------	----------	----------

Учебные нормативы по волейболу

№ п/п	Задания	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача мяча над собой (h – 1 м) в круге диаметром 2 м (количество раз)	12	10	8
2.	Нижняя прямая подача мяча (из 5 подач)	4	3	2
3.	Прямая верхняя подача мяча (из 5 подач)	4	3	2

Зачетные упражнения и нормативы по профессионально – прикладной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	12	10	8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)	12	10	8
3.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	40	36	33
4.	Поднимание ног к перекладине (количество раз)	10	8	7
5.	Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)	3	2	1
6.	Рывок гири (16 кг) одной рукой, поочередно левой и правой (количество раз)	15	10	8
7.	Толчок двух гирь (16 кг) двумя руками от груди (количество раз)	15	10	8
8.	«Складывание» лежа на спине (количество раз)	15	10	8

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего

образования с получением среднего общего образования по профессиям СПО
максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет **418 часов**.
из них **аудиторная (обязательная) нагрузка** – 264 часов,
в том числе практических **занятий** – 257 часов,
внеаудиторная самостоятельная работа – 154 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

для I, II, III курсов

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	418
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	264
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	257
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	154
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2-часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки спорта (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Аттестация в форме зачетов. В 6-м семестре - дифференцированный зачет	

Тематический план

	<i>Наименования темы</i>	<i>Количество часов</i>
Раздел I	Теоретическая часть	7
Тема 1	Знакомство с группой. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Гигиенические основы.	2
Тема 2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка). Техника безопасности на уроках.	2
Тема 3	Физическая культура в техникуме. Опрос группы. Государственные требования к подготовке нормативов ГТО	3

	(«Готов к труду и обороне»). Медицинские показатели.	
Раздел II	Практическая часть	
Тема 1	Легкая атлетика.	50
Тема 2	Футбол.	43
Тема 3	Баскетбол. Стритбол.	50
Тема 4	Волейбол.	35
Тема 5	ППФП	19
Тема 6	Настольный теннис.	20
Тема 7	Атлетическая гимнастика.	20
Тема 8	Бадминтон.	20
	ИТОГО	257

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности, а также выполнения самостоятельной работы обучающимися профессии «Оператор по обработке перевозочных документов на железнодорожном транспорте».

Физическая культура» (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умение 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)	• знать и выполнять нормативы ГТО • посещать соревнования как зритель • участие в соревнованиях • делать утреннюю зарядку • посещение спортивных секций • выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	• прохождение медицинской комиссии по допуску к производственной практике и занятиям физической культурой • производственная гимнастика для каждой специальности • отсутствие вредных привычек • уметь оказывать первую медицинскую помощь
владение основными способами самоконтроля	• знать чистоту частоту

индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	сердечных сокращений (ЧСС) • результаты подтягивания на высокой перекладине • прыжки в длину с места • наблюдение за выполнением практических заданий, текущий контроль, промежуточный и итоговый результат
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	развитие реакции, координации и ловкости

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (мин. сек.)	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
2	Бег 400 м (мин. сек.)	1,40	1,90	2,10	2,20	2,30
3	Бег 1000 м (мин. сек.)	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10
4	Кросс 1500 м (мин. сек.)	без учета времени				
5	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	120	110	100	90	80
7	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	12	10	8	6	4
8	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа	40	35	30	25	20

	на спине (кол. раз)					
9	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)					
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16,0	9,0	7,0	6,0	5,0
11	«Отжимание» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	12	10	8	6	4

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК**
(основной медицинской группы)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка		
				Девушки		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 60 м, с	16, 17, 18	10,0	10,2	10,4
2.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16, 17, 18	190	180	170
3.	Выносливость	Кросс 1500 м (мин. сек.)	16, 17, 18	без учета времени		
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см	16, 17, 18	16,0	9,0	7,0

5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	16, 17, 18	12	10	8
----	---------	--	------------	----	----	---

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
(основной медицинской группы)

№ п. п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1.	Кросс 1500 м (мин. сек.)	Без учета времени		
2.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	26,50	27,30	30,00
3.	Плавание 50 м (сек.)	45,00	55,00	б/вр
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.	Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	8
6.	Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	7	5
7.	Координационный тест — челночный бег 3 X 10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
8.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5
9.	Комплекс упражнений: – утренней гимнастики; –ППФП; – упражнения для развития гибкости (из 10 баллов)	9	8	7

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия

Тренажеры, тренажерные комплексы:

спортивный зал;
открытый стадион широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

гимнастическая стенка;
гимнастические скамейки;
баскетбольные щиты;
гимнастические перекладины;
волейбольная сетка, стойки - 2;
гимнастические маты.

Технические средства обучения:

музыкальный центр.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский, — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-562057#page/1>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618> (дата обращения: 26.12.2025).

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№ темы	Количество часов	№ учебного занятия	Наименование учебного занятия (форма проведения)
II курс 3семестр (13 часов)			
1.1	1	1.	ОРУ на развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х18, 4х9.
1.1	1	2.	КУ в беге. Бег 100м, (сек)
1.1	1	3.	Зачетный урок. Челночный бег, 4х9.
1.1	1	4.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы, общей выносливости
1.1	1	5.	Зачетный урок. Бег 100м, (сек)
1.1	1	6.	Зачетный урок. Подтягивание на перекладине.
1.2	1	7.	Бег 1000м, (мин., сек) Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)
1.2	1	8.	Бег 3000м, (мин., сек) Поднимание туловища за 1мин из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)
1.2	1	9.	Зачетный урок. Бег 1000м, (мин., сек)
1.2	1	10.	Зачетный урок Бег 3000м, (мин., сек)
1.2	1	11.	Наклон вперед из положения, сидя, сгибание туловища из положения, лежа за 30 сек.
1.2	1	12.	Зачетный урок. Наклон вперед из положения, сидя, сгибание туловища из положения, лежа за 30 сек
1.3	1	13.	Техника прыжка в длину с места. Специальные упражнения. КУ в прыжках.
II курс 3семестр (27 часов)			
1.3	1	14.	Техника отталкивания и полета при выполнении прыжка в длину с места.
1.3	1	15.	Техника приземления при выполнении прыжка в длину с места.
1.3	1	16.	Техника прыжка в длину с места.

1.3	1	17.	Зачетный урок прыжок в длину с места.
2.1	1	18.	Отработка Толчка гири.
2.1	1	19.	Отработка Рывка гири
2.2	1	20.	Поднимание ног к перекладине.
2.2	1	21.	Подъем силой в упор на перекладине.
2.2	1	22.	Зачетный урок. Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)
3.1	1	23.	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4) повторения
3.1	1	24.	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.
3.1	1	25.	ОРУ большой амплитудой движений для локтевого, тазобедренных, суставов и позвоночника.
3.2	1	26.	Кувырок вперед назад, стойка на лопатках.
3.2	1	27.	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота
3.2	1	28.	Упражнения с использованием элементов типа зарядки.(Комплекс упражнений 1).
3.2	1	29.	Отработка стойки на руках у стены в парах.
4.1	1	30.	Броски и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м. (за 30 сек). Штрафной бросок из 5 попыток
4.1	1	31.	Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток. Ведение мяча вдоль боковых линий с последующим броском в корзину из 6 попыток.
4.1	1	32.	Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток. Ведение мяча вдоль боковых линий с последующим броском в корзину из 6 попыток.
4.2	1	33.	Верхняя передача мяча над собой (h – 1 м) в круге диаметром 2 м (количество раз)
4.2	1	34.	Нижняя прямая подача мяча (из 5 подач). Прямая верхняя подача мяча (из 5 подач).
4.2	1	35.	Совершенствование тактики в нападении, защиты, защита игрока с мячом и без мяча
4.3	1	36.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
4.3	1	37.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. с

			фиксацией результатов.
4.3	1	38.	Зачетное занятие. Ведение мяча с обводкой стоек (4 стойки) и удар по воротам со штрафной (попадание обязательно), сек.
4.3	1	39.	Зачетное занятие .Удары на точность в ворота с расстояния 15 м из 10 ударов (летом на уровне до 1 м), количество попаданий
	1	40.	Дифференцированный зачет