

Министерство образования Самарской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)



OU=Директор, O=ГАПОУ
СО «ТИПК», CN=
Чернова С.Н., E=
tu_tipk_tlt@edu.tgl.ru
00d40e920388a73cf9
2026.05.29 13:24:56+04'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ТИПК»
от 29 мая 2026г. № 159-од

Рабочая программа дисциплины

СГ.04 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика	45
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	45
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	45
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	46
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	46
2.2. Содержание дисциплины.....	47
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	54
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	54
3.2. Учебно-методическое обеспечение	54
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	54

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04 Физическая культура: формирование физической культуры личности, способной использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла ОПОП-П по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	- 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; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- 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

1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

Часы вариативной части используются для дальнейшего развития общих компетенций ОК 04, ОК 08.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в том числе:	172	2
Теоретические занятия (уроки, лекции, семинары)	6	2
Практические занятия	166	-
Самостоятельная работа	-	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме дифференцированного зачета</i>	-	-
Всего	172	2

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		6/2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2 2	ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	-	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции.		

Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	2. Техника прыжка в длину с места.		
	Практических занятий		
	Практическое занятие №1. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м.	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №5.Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
	Практическое занятие №6.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	Практическое занятие №7.Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 08
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №8Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №10.Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Практическое занятие №11.Совершенствование техники метания гранат. Переменный бег 3000м.	2	
	Практическое занятие №12.Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №13.Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
	Практическое занятие №14. Метание гранат. Контрольный тест	2	
	Тема 2.3	Содержание учебного материала	

Эстафетный бег	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		ОК 08
	Практические занятия		
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
	Практическое занятие №16. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	2	
Тема 2.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №19. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 400м.	2	ОК 08
	Практическое занятие №20. Техника бега на дистанции 800 м. Контрольный тест 800м.	2	
Раздел 3. Баскетбол		20	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие №22. Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №23. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	

Тема 3.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бросков по кольцу.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №24. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 25 Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
Тема 3.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	Практические занятий		
	Практическое занятие №26. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	
Раздел 4. Волейбол		40	
Тема 4.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие №28 Правила игры. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №29. Техника приема и передачи мяча.	2	
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	-	

Тема 4.3 Поддачи мяча.	1. Техника подач мяча.		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
	Практическое занятие №32. Техника нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	4	
	Практическое занятие №33. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	4	
Тема 4.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №34. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 4.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Тактические действия в нападении.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №36. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 4.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Тактические действия в защите.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
Раздел 5. Футбол.		20	
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №38. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	4	
	Практическое занятие № 39 Отработка правил игры в футбол. Учебная игра.	4	
Тема 5.2	Содержание учебного материала	-	ОК 04

Ведение, прием и передача мяча.	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		ОК 08
	Практические занятия		
	Практическое занятие №40. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
Тема 5.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Техника ударов по мячу.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 41. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	Практические занятия	-	
	Практическое занятие № 42. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика.		16	
Тема 6.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	-	ОК 08
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №43. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	4	
	Практическое занятие №44. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2. Комплексы профессионально-	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	Практические занятия		

прикладных гимнастических упражнений.	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
Раздел 7. Лыжная подготовка		18	
Тема 7.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	ОК 08
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №47. Совершенствование техники координации при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанций на скорость.	6	
	Практическое занятие №48. Совершенствование техники спусков со склона и поворотов. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	6	
	Практическое занятие №49. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	6	
Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет (из часов практических занятий)		12 (по 2 часа каждый семестр)	
Всего		172/2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346> (дата обращения: 25.03.2025). – Режим доступа: по подписке.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> (дата обращения: 25.03.2025). – Режим доступа: по подписке.

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451> (дата обращения: 25.03.2025). – Режим доступа: по подписке.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости	Методы оценки
Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведет здоровый образ жизни; - анализирует условия деятельности и факторы риска физического здоровья для данной специальности;	Оценка результатов выполнения практических занятий. Педагогическое наблюдение.

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- планирует индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
Умения: - 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 специальности; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - рационально применяет приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности; - выполняет контрольные нормативы с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Оценка результатов выполнения практических занятий. Выполнение тестовых упражнений. Судейская практика. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований.

