



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Волгоградский государственный технический университет»**

**Себряковский филиал**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Себряковского филиала ВолгГТУ

Карпушова С.Е.

**31** » **августа** 20**23**г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

|                                                               |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Специальность<br>среднего<br>профессионального<br>образования | <b>08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий<br/>и конструкций</b> |
| Профиль<br>подготовки                                         | <b>технологический</b>                                                              |
| Квалификация                                                  | <b>техник</b>                                                                       |
| Форма обучения                                                | <b>очная</b>                                                                        |

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО

 /Ашмарина У.В./  
« 31 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 /Кизилова Е.А./  
« 31 » августа 2023 г.

Рассмотрено

Протоколом заседания ПЦК

№ от «31» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  /Т.Ю. Сударкина /

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций, в соответствии приказом Министра науки и высшего образования № 26 от 11 января 2018г., и пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 03 июня 2013 года №466, пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 05 августа 2013 г. №661 и примерной программы

Разработчик(и) программы:

Преподаватель, Шаревич Александра Владимировна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....            | 4  |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                   | 5  |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                | 7  |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ....  | 10 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ... | 12 |
| 6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....           | 13 |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций .

### **1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.*

Результаты обучения (знания):

3.1 возможные траектории профессионального развития и самообразования

Результаты обучения (умения):

У.1 определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

*ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.*

Результаты обучения (знания):

3.1 психологические основы деятельности коллектива

3.2 психологические особенности личности

Результаты обучения (умения):

У.1 организовывать работу коллектива и команды

У.2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

*ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.*

Результаты обучения (знания):

3.1 сущность гражданско-патриотической позиции

3.2 традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений

3.3 значимость профессиональной деятельности по специальности 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций

3.4 стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения

Результаты обучения (умения):

У.1 проявлять гражданско-патриотическую позицию

У.2 демонстрировать осознанное поведение

У.3 описывать значимость своей специальности 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций

У.4 применять стандарты антикоррупционного поведения

*ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.*

Результаты обучения (знания):

3.1 основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности

3.2 правила поведения в чрезвычайных ситуациях

Результаты обучения (умения):

У.1 организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства

У.2 эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

*ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.*

Результаты обучения (знания):

3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

3.2 основы здорового образа жизни

3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций

3.4 средства профилактики перенапряжения

Результаты обучения (умения):

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У.2 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                      | 166         |
| в том числе практическая подготовка                               | 154         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>           | 166         |
| в том числе:                                                      |             |
| лекции                                                            | 12          |
| практические занятия                                              | 142         |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b> | 12          |

#### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Семестр | Часов | Практическая подготовка | Формируемые компетенции         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------------------------|---------------------------------|
| <b>Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>                                                                                                                                                                                                                                                |         | 14    | 12                      | ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08. |
| <b>Содержание лекционного материала:</b><br>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                                                                                                                                        | 3       | 2     | 0                       |                                 |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |       |                         |                                 |
| 1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3       | 2     | 2                       |                                 |
| 2 Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3       | 2     | 2                       |                                 |
| 3 Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольный норматив                                                                                                                     | 3       | 8     | 8                       |                                 |
| <b>Тема 2 Бег на длинные дистанции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         | 8     | 8                       | ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08. |
| <b>Содержание практических занятий:</b><br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг), 2000 м, контрольный норматив 3000 м. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                                                                                                   | 3       | 8     | 8                       |                                 |
| <b>Тема 3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |         | 10    | 10                      | ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08. |
| <b>Содержание практических занятий:</b><br>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Техника метания гранаты.<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив | 3       | 8     | 8                       |                                 |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3       | 2     | 2                       |                                 |
| <b>Тема 4 Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 30    | 28                      | ОК 03., ОК 04., ОК 06. - ОК 08. |
| <b>Содержание лекционного материала:</b><br>Техника безопасности на занятиях физической культуры во время спортивных игр                                                                                                                                                                                                               | 4       | 2     | 0                       |                                 |

| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                          |                                                                                                                                                                   |          |          |          |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|------------------------------------|
| 1                                                                                                | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                   | 4        | 2        | 2        |                                    |
| 2                                                                                                | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                                                                  | 4        | 4        | 4        |                                    |
| 3                                                                                                | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.                                                          | 4        | 4        | 4        |                                    |
| 4                                                                                                | Техника выполнения штрафного броска                                                                                                                               | 4        | 4        | 4        |                                    |
| 5                                                                                                | Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                                                                    | 4        | 2        | 2        |                                    |
| 6                                                                                                | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре                                                                                                                 | 4        | 4        | 4        |                                    |
| 7                                                                                                | Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                              | 4        | 2        | 2        |                                    |
| 8                                                                                                | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 4        | 4        | 4        |                                    |
| <b>Зачет</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                   | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |                                    |
| <b>Тема 5 Волейбол</b>                                                                           |                                                                                                                                                                   |          | 34       | 30       | ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 06. - ОК 08. |
| <b>Содержание лекционного материала:</b><br>История возникновения спортивных игр.                |                                                                                                                                                                   | 5        | 2        | 0        |                                    |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                          |                                                                                                                                                                   |          |          |          |                                    |
| 1                                                                                                | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                         | 5        | 4        | 4        |                                    |
| 2                                                                                                | Стойки в волейболе, перемещения по площадке                                                                                                                       | 5        | 4        | 4        |                                    |
| 3                                                                                                | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.                                                                          | 5        | 4        | 4        |                                    |
| 4                                                                                                | Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.                                                                                                  | 5        | 4        | 4        |                                    |
| 5                                                                                                | Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения                                                        | 5        | 4        | 4        |                                    |
| 6                                                                                                | Отработка тактики игры                                                                                                                                            | 5        | 4        | 4        |                                    |
| 7                                                                                                | Контрольные нормативы                                                                                                                                             | 5        | 2        | 2        |                                    |
| 8                                                                                                | Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                 | 5        | 2        | 2        |                                    |
| <b>Зачет</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                   | <b>5</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |                                    |
| <b>Содержание лекционного материала:</b><br>Техника безопасности на занятиях физической культуры |                                                                                                                                                                   | 6        | 2        | 0        |                                    |
| <b>Тема 6 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                                 |                                                                                                                                                                   |          | 24       | 24       | ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 06. - ОК 08. |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                          |                                                                                                                                                                   |          |          |          |                                    |
| 1                                                                                                | Техника коррекции фигуры                                                                                                                                          | 6        | 6        | 6        |                                    |
| 2                                                                                                | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                   | 6        | 10       | 10       |                                    |
| 3                                                                                                | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка                                                                                    | 6        | 6        | 6        |                                    |
| <b>Зачет</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                   | <b>6</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |                                    |
| <b>Тема 7 Лыжная подготовка</b>                                                                  |                                                                                                                                                                   |          | 46       | 42       | ОК 03., ОК 04.,<br>ОК 06. - ОК 08. |
| <b>Содержание лекционного материала:</b><br>Техника безопасности на занятиях физической культуры |                                                                                                                                                                   | 7        | 2        | 0        |                                    |

| <b>Содержание практических занятий:</b>              |                                                                                                                                                                                                   |          |          |          |  |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|--|
| 1                                                    | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | 7        | 10       | 10       |  |
| 2                                                    | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.                                                                                                                | 7        | 6        | 6        |  |
| 3                                                    | Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)                                                                                                     | 7        | 2        | 2        |  |
| 4                                                    | Катание на коньках                                                                                                                                                                                | 7        | 2        | 2        |  |
| <b>Зачет</b>                                         |                                                                                                                                                                                                   | <b>7</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  |
| <b>Содержание лекционного материала:</b>             |                                                                                                                                                                                                   |          |          |          |  |
| Техника безопасности на занятиях физической культуры |                                                                                                                                                                                                   | 8        | 2        | 0        |  |
| <b>Содержание практических занятий:</b>              |                                                                                                                                                                                                   |          |          |          |  |
| 1                                                    | Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                              | 8        | 6        | 6        |  |
| 2                                                    | Бег по стадиону без учета времени.                                                                                                                                                                | 8        | 6        | 6        |  |
| 3                                                    | Бег по пересечённой местности до 5 км.                                                                                                                                                            | 8        | 6        | 6        |  |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                      |                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины необходимы следующие помещения:

1. Б-5а Спортивный комплекс (спортивный зал). Стол преподавателя с ящиками для хранения – 1 шт.; стул преподавателя – 1 шт.; шкаф для одежды. Компьютерная техника: Ноутбук Asus x540l, 15.6, intel core i3 5005u 2.0 GHz, ОЗУ 4Гб, SSD 512 Гб. Баскетбольная площадка (пластиковые щиты - 2 шт.; амортизационные кольца - 2 шт.); вертикальная стойка турник - 1 шт.; пек-дек, тренажер для развития мышц спины (со стартом) - 1 шт.; тренажер для сгибания ног (раздельно) - 1 шт.; бицепс-машина - 1 шт.; тренажер для дельт мышц - 1 шт.; гантели женские - 8 шт.; велотренажеры - 1 шт. беговые дорожки - 1 шт.; степперы - 10 шт.; весы напольные – 1 шт.; обруч для фитнеса – 10 шт.; стойка для блинов – 1 шт.; стойка для гантелей – 1 шт.; гриф тренировочный – 1 шт.; скамья регулирующая «Профи» - 1 шт.; шведские стенки – 2 шт.; спортивная скамейка – 1 шт. ;штанга с набором дисков – 1 шт.; гири – 6 шт.; спортивные гимнастические скакалки – 10 шт.; стол для настольного тенниса – 2 шт.; спортивные гимнастические маты – 10 шт.

### **4.2 Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Google Chrome - браузер

### **4.3 Информационное обеспечение обучения**

#### **4.3.1 Основная литература**

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430>
2. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2025. — 257 с. — ISBN 978-5-406-13918-9. — URL: <https://book.ru/book/955851>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. ЭБС Кнорус <https://book.ru/book/932718>

#### **4.3.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2018. - 181 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-05218-1. Эбс Кнорус <https://book.ru/book/919382>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 444с. : ил. 5 экз.
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-R).

#### **4.3.3 Перечень информационных справочных систем**

1. ЭБС «Лань», <https://e.lanbook.com/>

#### **4.3.4 Интернет-ресурсы**

1. <https://minsport.gov.ru/>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код компетенции | Формы и методы оценки                                                                                                                                                       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03.          | Устный, фронтальный и/или письменный опрос;<br>Тестирование;<br>Наблюдение за выполнением практической работы;<br>Подготовка и защита реферата;<br>Промежуточная аттестация |
| ОК 04.          | Устный, фронтальный и/или письменный опрос;<br>Тестирование;<br>Наблюдение за выполнением практической работы;<br>Подготовка и защита реферата;<br>Промежуточная аттестация |
| ОК 06.          | Устный, фронтальный и/или письменный опрос;<br>Тестирование;<br>Наблюдение за выполнением практической работы;<br>Подготовка и защита реферата;<br>Промежуточная аттестация |
| ОК 07.          | Устный, фронтальный и/или письменный опрос;<br>Тестирование;<br>Наблюдение за выполнением практической работы;<br>Подготовка и защита реферата;<br>Промежуточная аттестация |
| ОК 08.          | Устный, фронтальный и/или письменный опрос;<br>Тестирование;<br>Наблюдение за выполнением практической работы;<br>Подготовка и защита реферата;<br>Промежуточная аттестация |

## 6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Виды дополнений и изменений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дата и номер протокола заседания ПЦК, на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения | Нормативный документ                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <p>В связи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с обновлением договоров на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС в списки литературы внесены изменения;</li> <li>- представлений запросов работодателей (в части вариативных дисциплин; сроков и заданий для проведения производственной практики)</li> <li>- изменением нормативных, регламентирующих документов и программного обеспечения</li> </ul> | <p>Протокол заседания ПЦК № 04 от 06 ноября 2025 г.</p>                                             | <p>Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br/>         Контракт №25-9 от 14.10.2025.<br/>         Доступность: со всех точек доступа сети Интернет</p> |