МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура

Код и наименование специальности/профессии:

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Квалификация выпускника: техник

Профиль получаемого профессионального образования:

технический.

Форма обучения: очно

Курс 1

2026

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «31» 08. 2026 г.

Председатель П(Ц)К

Мусаева М.М.

Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Шабанова М.М.

Подпись ФИО

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура разработана на основе требований:
-Федерального закона от 29.12.2012г.№ 273 –ФЗ об образовании в РФ.

- Приказ Минпросвещения России от 25.06.2024 N 442 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.07.2024 N 78925) учетом:
-Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2026/2027 учебный год.

Разработчики: Магомедов К.З. преподаватель ГБПОУ РД Индустриально промышленного колледжа

Рецензенты: Мусаева М.М. председатель ПЦК

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОУП.09 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.12 «Физическая культура» является частью основной образовательной учебной программы ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 03, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:
В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	структуру плана для решения задач;
ОК 03	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Основы здорового образа жизни
	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	64
в том числе:	
практические занятия	66
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	14
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Обязат. часть ОП	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует компонент программы
1	2	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		**16**	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. **Прыжок в длину с места**	**Содержание учебного материала**		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м	1	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м. Практическое занятие Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08

	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание Техника бега на длинные дистанции.**		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м. 12.Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4х100м. Практическое занятие. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4х100м.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Практическое занятие Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4х400м	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08

	Практическое занятие Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400млежа 30 секунд		
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Содержание		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Техника бега на средние дистанции.	1	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек.	**Содержание** Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Правила игры. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося		

Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча.	**Содержание** Техника ведения, приемов и передач мяча.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	4	
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.3. Броски мяча	**Содержание** Техника бросков по кольцу.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.4. Простые тактические комбинации	**Содержание** Тактика и техника простых тактических комбинаций.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося	**4**	
Раздел 3. Волейбол		**16**	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	**Содержание** Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.		ОК 01 ОК 03 ОК 08

	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	**Содержание** Техника приема и передачи мяча.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	4	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 3.3. Подачи мяча	**Содержание** Техника приема и передачи мяча.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	4	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	**Содержание** Техника нападающего удара. Техника блокирования.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие	2	ОК 01

	Совершенствование техники видов нападающего удара. Совершенствование техники видов блокирования		ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 3.5. Тактика нападения	**Содержание** Тактические действий в нападении.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 3.6. Тактика защиты	**Содержание** Тактические действий в защите.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Раздел 4. Футбол.		**10**	
4.1. Техника перемещений. Правила игры	**Содержание** Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Содержание Техника перемещений футболиста.		ОК 01

4.2. Ведение, прием и передача мяча	Эффективное применение правил игры.		ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
4.3. Удары по мячу	**Содержание** Техника ударов по мячу.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Содержание		
4.4. Простые тактические комбинации	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	ОК 01 ОК 03 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		**8**	
Тема 5.1.	**Содержание** Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		ОК 01 ОК 03

Комплексы вольных общеразвивающих упражнений			ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2 4	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	**Содержание** Техника двигательных действий на развитие гибкости		ОК 01 ОК 03 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	Самостоятельная работа обучающегося	8	
Промежуточная аттестация		2	
ИТОГО		**78**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.2.2. образовательной программы по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

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

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО - Издательский центр: «Академия», 2020 Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: Структуру плана для решения задач; Возможные траектории профессионального развития и самообразования; Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; Особенности социального и культурного контекста; Правила оформления документов и построения устных сообщений; Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения.	Оценка **«отлично»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта. Оценка **«хорошо»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка **«удовлетворительно»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.	Устный опрос. Практическое выполнение. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.
Уметь: Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; Организовывать работу коллектива и команды; Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	**Лёгкая атлетика.** 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных	Выполнение тестовых упражнений. На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика** (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Кроссовая подготовка.** Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени. **Лыжная подготовка.** Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени. Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141715966770764926566689926179496600774401837654

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 06.10.2026 по 06.10.2027