

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Профессиональная образовательная организация
частное учреждение «Институт транспорта и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.О.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности

08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

Сочи, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.О.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2023 г. № 531, и примерной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве, утверждённой протоколом федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 08.00.00 Техника и технологии строительства (№ 7 от 21.08.2024), зарегистрированной в реестре примерных образовательных программ среднего профессионального образования (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО от 16.12.2024 № 01-09-1329/2024).

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная организация частное учреждение «Институт транспорта и сервиса»

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 «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> -организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	130
в т.ч. в форме практической подготовки	108
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	108
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Промежуточная аттестация: дифференцированные зачеты в 1, 2, 3, 4 семестрах (за счет часов, отведенных на освоение дисциплины)	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2/-	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция/ урок	1	ОК 04 ОК 08
	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»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Лекция/ урок	1	ОК 04 ОК 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		62/60	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Лекция/ урок	2	ОК 04 ОК 08
	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	2	
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	

	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
	Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Лекция/ урок	1	OK 04 OK 08
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	1	
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие № 5.Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	Практическое занятие № 6.Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2	
	Практическое занятие № 7.Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Практическое занятие № 8.Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2	
Тема 2.3. Гимнастика	Практические занятия	8	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 9.Техника безопасности на уроке по гимнастике	1	
	Практическое занятие № 10.Общеразвивающие упражнения	1	
	Практическое занятие № 11.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	Практическое занятие № 12.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
	Практическое занятие № 13.Упражнения для коррекции зрения	1	
	Практическое занятие № 14.Упражнения для коррекции нарушений осанки	1	
	Практическое занятие № 15.Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	1	
	Практическое занятие № 16.Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	1	

Тема 2.4. Волейбол	Практические занятия	8	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	2	
	Практическое занятие № 18. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	2	
	Практическое занятие № 19. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	2	
	Практическое занятие № 20. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
Тема 2.5. Баскетбол	Практические занятия	8	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 21. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	1	
	Практическое занятие № 22. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1	
	Практическое занятие № 23. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1	
	Практическое занятие № 24. Совершенствование тактических и технических действий в игре	1	
	Практическое занятие № 25. Обучение тактике нападения, тактике защиты	1	
	Практическое занятие № 26. Игра по правилам	1	
	Практическое занятие № 27. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	
	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	1	
Тема 2.6. Настольный теннис	Практические занятия	4	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	2	
	Практическое занятие № 30. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Тема 2.7. Плавание	Практические занятия	4	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 31. Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи	2	
	Практическое занятие № 32. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2	
Тема 2.8.	Практические занятия	6	

Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 33. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 34. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	1	
	Практическое занятие № 35. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	2	
	Практическое занятие № 36. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	
Тема 2.9. Лыжная подготовка	Практические занятия	6	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 37. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1	
	Практическое занятие № 38. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Практическое занятие № 39. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие № 40. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		40/38	OK 04 OK 08
Тема 3.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Лекция/ урок	2	
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)	2	
	Практические занятия	10	
	Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	10	OK 04 OK 08
Тема 3.2. Подачи	Практические занятия	10	
	Практическое занятие № 42. Отработка подач	10	OK 04 OK 08
Тема 3.3. Нападающий удар	Практические занятия	10	
	Практическое занятие № 43. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	10	OK 04 OK 08
Тема 3.4. Судейство соревнований бадминтону по	Лекция/ урок	1	
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	1	

	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 44. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 45. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 46. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 47. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся рекомендуемые виды самостоятельной работы: изучение учебного/теоретического материала по конспектам лекций изучение основной и дополнительной литературы выполнение индивидуальных заданий (подготовка презентаций, докладов и др.) подготовка к практическим занятиям подготовка к промежуточной аттестации	6	
Промежуточная аттестация		8	
Всего		130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Универсальный спортивный зал, 2 этаж, каб. 14, оснащенный:

- Стол учителя – 1 шт;
- Кресло учителя – 1 шт;
- Доска магнитно-маркерная – 1 шт;
- Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, ПО для цифровой лаборатории с возможностью онлайн опроса) – 1 шт;
- Многофункциональное устройство/принтер – 1 шт;
- Музыкальный центр – 1 шт;
- Стойки волейбольные с волейбольной сеткой 2 шт;
- Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками);
- Кольцо баскетбольное – 2 шт;
- Сетка баскетбольная 2 шт;
- Ферма для щита баскетбольного – 2 шт;
- Щит баскетбольный – 2 шт;
- Мяч баскетбольный-10 шт.;
- Мяч футбольный-10 шт.;
- Мяч волейбольный-10 шт.;
- Насос для накачивания мячей;
- Жилетка игровая-20 шт.;
- Щитки футбольные- 20 комплектов;
- Перчатки вратарские 4 шт;
- Свисток – 1 шт;
- Секундомер – 1 шт;
- Система для перевозки и хранения мячей – 1 шт;
- Конус с втулкой, палкой и флажком – 1 шт;
- Стеновые протекторы 2 шт;
- Скамейка гимнастическая универсальная – 3 шт.;
- Мат гимнастический прямой - 4 шт.;
- Мост гимнастический подкидной – 1 шт;
- Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты – 1 шт;
- Бревно гимнастическое тренировочное – 1 шт;
- Стенка гимнастическая – 3 шт;
- Перекладина гимнастическая универсальная (турник) – 1 шт;
- Перекладина навесная универсальная – 1 шт;
- Брусья навесные для гимнастической стенки – 1 шт;
- Брусья гимнастические параллельные – 1 шт;
- Брусья гимнастические разновысокие – 1 шт;
- Кольца гимнастические 2 шт;
- Козел гимнастический – 1 шт;
- Конь гимнастический (с ручками) маховый – 1 шт;
- Конь гимнастический прыжковый переменной высоты – 1 шт;
- Тумба прыжковая атлетическая – 1 шт;
- Доска навесная для гимнастической стенки – 1 шт;
- Тренажер навесной – 1 шт;
- Канат для лазания – 1 шт;
- Скакалка 10 шт;
- Медбол – 1 шт;
- Степ платформа 10 шт;
- Дуги для подлезания 10 шт;
- Коврик гимнастический 10 шт;
- Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) 10 шт;

- Стойка для бодибаров – 1 шт;
- Шест для лазания – 1 шт;
- Комплект гантелей – 1 шт;
- Комплект гирь – 1 шт;
- Нагрудные номера 20 шт;
- Набор для подвижных игр (в сумке) – 1 шт;
- Комплект для проведения спортмероприятий (в бауле) – 1 шт;
- Комплект судейский (в сумке) – 1 шт;
- Мат гимнастический складной – 10 шт;
- Обруч гимнастический 10 шт;
- Упоры для отжиманий – 2 шт;
- Канат для перетягивания – 2 шт;
- Стол для настольного тенниса передвижной для помещений – 1 шт.
- Комплект для настольного тенниса – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413> (дата обращения: 01.11.2025).

2. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Складар [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-7937-2134-9. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/140195> (дата обращения: 01.11.2025).

3. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки: учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91573> (дата обращения: 01.11.2025).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904> (дата обращения: 01.11.2025).

2. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов: учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевик [и др.]. — Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-7433-3615-9. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/141142> (дата обращения: 01.11.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>При текущем контроле успеваемости:</p> <p>Оценка результатов устного опроса</p> <p>Оценка результатов письменного опроса или заданий в тестовой форме</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения работ (заданий) при проведении практических занятий и др.</p> <p>При промежуточной аттестации:</p> <p>1, 2, 3, 4 семестры - дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в</p>	<p>При текущем контроле успеваемости:</p> <p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий.</p>

<p>двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Определение эффективности занятий</p> <p>При промежуточной аттестации:</p> <p>1, 2, 3, 4 семестры - дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов</p>
---	---	---