

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Абакан, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебной дисциплины
3. Место учебной дисциплины в учебном плане
4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины
5. Содержание учебной дисциплины
6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины.
8. Рекомендуемая литература: для студентов, преподавателей, интернет-ресурсы.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины "Физическая культура» разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома общеобразовательного цикла основной образовательной программы.

Программа учебной дисциплины "Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по дисциплине "Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных,) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;

интеграции и преемственности содержания по дисциплине "Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина "Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома общеобразовательного цикла основной образовательной программы на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины "Физическая культура» по 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома общеобразовательного цикла основной образовательной программы. отводится 72 часа в соответствии с учебным планом по специальности/профессии 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома общеобразовательного цикла основной образовательной программы.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках дисциплины "Физическая культура» Контроль качества освоения дисциплины "Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета/экзамена по итогам изучения дисциплины.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома общеобразовательного цикла основной образовательной программы. В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

-формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), предметные для базового/углубленного уровня изучения

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- способность использовать понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Образовательные результаты определены в примерных рабочих программах, ФГОС СОО.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 02	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно

	взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и без-опасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
Метапредметные результаты освоения образовательной программы:	
МП3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
МП5	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
МП8	способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МП19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения
МК3	владеть различными способами общения и взаимодействия
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР)	
ПР1	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);
ПР2	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций, обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 08.02.14 "Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома"
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 05	. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности/профессии по 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
Основное содержание	28
В т. ч.:	
теоретическое обучение	3
Профессионально ориентированное содержание	-

В Т. Ч.:	
теоретическое обучение	37
Промежуточная аттестация (экзамен/дифференцированный зачет)	4

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1. Знания о физической культуре	1 семестр				
	Адаптация организма и здоровье человека	1	ПР2 ПР3	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	физическое воспитание (формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия)
	Здоровый образ жизни современного человека	1			
Раздел 2.	Содержание учебного материала				
Способы самостоятельной двигательной деятельности	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	ПР4 ПР2 ПР3	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			
		1	ПР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР6		
	Содержание учебного материала		ПР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР6	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
	«Спортивные игры». Волейбол				
	Общefизическая подготовка в волейболе	1			

Спортивно-оздоровительная деятельность	средствами игры волейбол	1	ПР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР6	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	способностей средствами игры волейбол	1			
	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			
	Тренировочные игры по волейболу	2			
	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			
	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			
	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			
	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			
	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			
	Спортивные игры». Футбол				
	Тактическая подготовка в футболе	2			
	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	2			
	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			
	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			
	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			
	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	2			
	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	2			
	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	2			

	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	2			
	Зачет	2			
	2 семестр				
	«Спортивные игры Баскетбол».				
	Техническая подготовка в баскетболе	2			
	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	2			
	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	2			
	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	2			
	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	2			
	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	2			
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2			
	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	2			
	Тренировочные игры по баскетболу	2			
Содержание учебного материала					
Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	2	ПР1 ПР2 ПР3	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05		
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	2				
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	2				
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	2				
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	2				

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	2			
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2			
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	2			
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	2			
	зачет	2			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет 100 спортивного зала

Оборудование учебного кабинета:

- компьютер
- ноутбук
- принтер
- колонки
- стол
- стул

Технические средства обучения:

- компьютер
- ноутбук
- принтер
- колонки
- тренажеры
- спортивный инвентарь
- теннисные столы
- гимнастический мостик

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для студентов:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД

России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.

Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010. – (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие – Тюмень, 2010
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. – СПб., 2010.

Дополнительные источники

Для преподавателей

<https://fpu.edu.ru>

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Для студентов

<https://fpu.edu.ru> www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР)	Методы оценки
ПР 1	тесты конспект сдача нормативов ГТО
ПР2	презентация конспект контрольно-оценочные материалы
ПР 3	Контрольно-оценочные материалы конспект
ПР 4	Контрольно-оценочные материалы конспект
ПР 5	тесты конспект сдача нормативов ГТО
ПР 6	презентация конспект контрольно-оценочные материалы
ПР 7	презентация конспект контрольно-оценочные материалы

