

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Иркутской области  
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по профессии среднего профессионального образования  
**08.01.27 Мастер общестроительных работ**

**Квалификация:**

Мастер общестроительных работ

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:**

1 год 10 месяцев на базе основного общего образования

Иркутск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 12.08.2022 г. Приказ №732; 20.03.2024 г. Приказ №176; 27.03.2025 г. Приказ №239

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ, Приказ Минпросвещения России от 18.05.2022 N 342 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ»(Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2022 N 68835), (с изм. Приказ №464 от 03.07.2024 г.)

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденной Приказом министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370;

- Федеральной рабочей программы по учебной дисциплине ОД.06 Физическая культура;

- Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;

- Учебного плана по профессии;

- с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ОД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (Рекомендованной ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования) (ФГБОУ «ИРПО»), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, Протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.).

Является частью ОПОП по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ.

Разработчик:

Литвинова Евгения Викторовна, преподаватель физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании

ДЦК Протокол № 9 от 18.05.2026г.

Председатель ДЦК Л.Н.Давыденко

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.06 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Общеобразовательная дисциплина ОД.06 Физическая культура изучается на базовом уровне в общеобразовательном цикле учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП ППКРС) на базе основного общего образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Практическая реализация цели и задач воспитания на учебных занятиях осуществляется в рамках следующих **направлений воспитательной работы** образовательного учреждения:

Модуль 1 Гражданско-патриотическое

Модуль 2 Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)

Модуль 3 Экологическое

Модуль 4 Спортивное и здоровьесберегающее

Модуль 5 Студенческое самоуправление

Модуль 6 Культурно-творческое

Модуль 7 Бизнес-ориентирующее (молодежное предпринимательство)

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии

с ФГОС СПО по профессии **08.01.27 Мастер общестроительных работ.**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

#### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

| Код ПК, ОК   | Умения  | Знания   |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li></ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- уметь 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);</li><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных</li></ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной</li> </ul> | <p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|--|---|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | практике  |   |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе</p> | <p>- уметь 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>сохранения высокой работоспособности</p> |
|--|---|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul> |
|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|--|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>            | 40          |
| <b>Объем образовательной программы</b>  | 40          |
| в том числе:  |             |
| теоретическое обучение  |             |
| практические занятия  | 40          |
| промежуточная аттестация  |             |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре</b> |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем   |  | Уровень усвоения |                      |
|---|--|------------------|----------------------|
| 1   |  | 4                |                      |
| <p><b>Тема 1.1.</b><br/><b>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.</b></p> | <p><b>Практическая работа №1</b><br/><b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</b> Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение упражнений на развитие ловкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.</p> | 2                | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 4 |
|   | <p><b>Практическая работа №2</b><br/><b>Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p>                               | 2                | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 1 |
|   | <p><b>Практическая работа №3</b><br/><b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b> — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>  | 2                | ОК 1<br>МОДУЛ<br>Ь 2 |
|   | <p><b>Практическая работа №4</b><br/><b>Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.</p>  | 2                | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 4 |
|   | <p><b>Практическая работа №5</b><br/><b>Понятие «здоровый образ жизни»</b> и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p>   | 2                | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 4 |

|  |   |          |                      |  |
|--|---|----------|----------------------|--|
|  |   |          |                      |  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Основы здорового образа жизни</b>   | <b>Практическая работа №6<br/>Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | <b>2</b> | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 4 |  |
|  | <b>Практическая работа №7</b> «Выполнение упражнений на развитие ловкости». «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре».                      | <b>2</b> |                      |  |
|  | <b>Практическая работа №8</b> «Кросс по пересеченной местности». «Бег на 150 м в заданное время».   | <b>2</b> |                      |  |
| <b>Тема 1.3.<br/>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | <b>Практическая работа №9</b> «Упражнения на развитие выносливости». «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».          | <b>2</b> | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 4 |  |
|  | <b>Практическая работа №10</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги». «Метание гранаты в цель».  | <b>2</b> | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 1 |  |
|  | <b>Практическая работа №11</b> «Метание гранаты на дальность». «Челночный бег 3x10».  | <b>2</b> | ОК 1<br>МОДУЛ<br>Ь 2 |  |
|  | <b>Практическая работа №12</b> «Прыжки на различные отрезки длинны». «Выполнение максимального количества элементарных движений».   | <b>2</b> | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 4 |  |
|  | <b>Практическая работа №13</b> «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений». «Развитие скоростно - силовых качеств».   | <b>2</b> | ОК 1<br>МОДУЛ<br>Ь 5 |  |

|  |   |           |                      |
|--|---|-----------|----------------------|
|  | <b>Практическая работа №14</b> «Развитие координации». «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног».                              | <b>2</b>  |                      |
|  | <b>Практическая работа №15</b> «Упражнения на снарядах». «Профилактика сколиоза».   | <b>2</b>  | ОК 4<br>МОДУЛ<br>Ь 6 |
|  | <b>Практическая работа №16</b> «Развитие гибкости». «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».                                  | <b>2</b>  | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 4 |
|  | <b>Практическая работа №17</b> «Ходьба по гимнастическому бревну». «Развитие силы рук».   | <b>2</b>  | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 1 |
|  | <b>Практическая работа №18</b> «Упражнения с гантелями». «Упражнения на гимнастической скамейке».   | <b>2</b>  | ОК 1<br>МОДУЛ<br>Ь 2 |
|  | <b>Практическая работа №19</b> «Акробатические упражнения». «Упражнения в балансировании».  | <b>2</b>  | ОК 8<br>МОДУЛ<br>Ь 4 |
|  | <b>Практическая работа №20</b> «Упражнения на гимнастической стенке». «Преодоление полосы препятствий».<br><b>Дифференцированный зачет.</b> | <b>2</b>  | ОК 1<br>МОДУЛ<br>Ь 5 |
|  | <b>Всего:</b>   | <b>40</b> |                      |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Спортивный зал, оснащенный оборудованием:**

рабочее место преподавателя;  
комплект учебно-методической документации (рабочая программа, методические рекомендации и разработки);  
гимнастическое оборудование;  
легкоатлетический инвентарь;  
лыжный инвентарь;  
оборудование и инвентарь для спортивных игр;  
**технические средства обучения:**  
персональный компьютер.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### И.2.1. Печатные издания

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с
2. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>                              |
|--|--|---|
| <b>Умения:</b><br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;<br>сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;<br>поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Оценка результатов выполнения практической работы |
| <b>Знания</b><br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br>средства профилактики   | Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;<br>перечисление критериев здоровья человека;<br>характеристика неблагоприятных гигиенических производственных                                   | Тестирование                                      |

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| перенапряжения | факторов труда;<br>перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;<br>представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;<br>представление о профессиональных заболеваниях;<br>представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма |  |
|----------------|---|--|