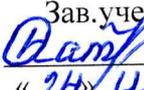


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК ОЦ
 М.Г.Полынцева
«27» июля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Зав.учебной части
 Н.А.Осокина
«27» июля 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 «Физическая культура»
по профессии 35.01.23 «Хозяйка (ин) усадьбы»
2025-2028 годы обучения

Разработал:
преподаватель
 Р.В.Риммер

п. Агролес, 2025 г.

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного предмета «Физическая культура»	3
2. Структура и содержание общеобразовательного предмета.....	9
2.2. Тематический план и содержание предмета.....	10
3. Условия реализации программы общеобразовательного предмета	17
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета.....	19

Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного предмета «Физическая культура»

1.1. Место предмета в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии «Хозяйка(ин) усадьбы».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

1.2.1. Цели предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при 	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. 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;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Предметные
	<p>решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Предметные
	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. 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</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному</p>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Предметные
здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>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>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Предметные
		досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Программа составлена на основе ОПОП с учетом программы воспитания ГБПОУ «Искитимский центр профессионального обучения»

2. Структура и содержание общеобразовательного предмета

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы предмета	108
в т. ч.	
Основное содержание	52
в т. ч.:	
лекции	4
практические занятия	65
Самостоятельная работа	36
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 1-3 семестр	3

2.2. Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1		2	3	4
Основное содержание			2	
1 СЕМЕСТР – 32 ч. (лекции – 2 ч., п/з – 29 ч., контроль – 1 ч.), сам/раб – 16 ч.				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.ТБ	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2	Основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	3	Практическое занятие №1 Легкая атлетика. Современные методы подхода	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	4	Практическое занятие №2 Легкая атлетика. Современные методы подхода	1	
		Самостоятельная работа № 1. Сообщение по теме: «методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения»		4
Тема 2.2.	5	Практическое занятие №3	1	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		Бег на дистанцию 60 м.		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	6	Практическое занятие №4 Передача эстафетной палочки	1	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	7	Практическое занятие №5 Кроссовая подготовка	1	ОК 01, ОК 04,
	8	Практическое занятие №6 Метание дальнего мяча на дальность	1	
	<i>Самостоятельная работа №2</i> <i>Сообщение на тему «Повара – отличники ГТО»</i>		4	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	9	Практическое занятие №7 Развитие скоростной выносливости	1	ОК 01, ОК 04,
	10	Практическое занятие №8 Спортивные игры для здоровья	1	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	11	Практическое занятие №9 Дыхательная гимнастика	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
	12	Практическое занятие №10 Комплекс гимнастических упражнений для профессии Повар	1	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
при решении профессионально-ориентированных задач				
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	13	Практическое занятие №11 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК4.3
	14	Практическое занятие №12 Комплекс упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
		<i>Самостоятельная работа № 3.</i> <i>Составить комплекс упражнений для производственной гимнастики</i>	4	
Тема 2.6. Основная гимнастика	15	Практическое занятие №13 Гимнастика. Комплекс упражнений	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	16	Практическое занятие №14 Гимнастические упражнения. ОРУ	1	
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	17	Практическое занятие №15 Висы и упоры	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	18	Практическое занятие №16 Перекладина	1	
	19	Практическое занятие №17 Опорные прыжки	1	
	20	Практическое занятие №18 Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики	1	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.8. Акробатика	21	Практическое занятие №19 Освоение акробатических элементов	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	22	Практическое занятие №20 Совершенствование акробатических элементов	1	
Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика	23	Практическое занятие №21 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	24	Практическое занятие №22 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
<i>Самостоятельная работа №4</i> <i>Сообщение по теме «Олимпийские чемпионы России по акробатике»</i>			4	
Тема 2.10. Атлетические единоборства	25	Практическое занятие №23 Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. ТБ.	1	
	26	Практическое занятие №24 Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
Тема 2.11. Футбол	27	Практическое занятие №25 Правила игры и методика судейства. Техника нападения	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	28	Практическое занятие №26 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	
Тема 2.12. Баскетбол	29	Практическое занятие №27 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. ТБ	1	
	30	Практическое занятие №28 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
Тема 2.13. Волейбол	31	Практическое занятие №29 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. ТБ	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	32	Дифференцированный зачет	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2 семестр – 32 ч. (лекции – 1 ч., п/з – 30 ч., контроль – 1 ч.), сам/р. – 16 ч.				
Тема 2.13. Волейбол	33	Практическое занятие №30 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.14. Лыжная подготовка	34	Развитие лыжного спорта в России	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	35-37	Практическое занятие №31-33 Совершенствование попеременно-двушажного хода	3	
	<i>Самостоятельная работа №5.</i> <i>Сообщение по теме: «Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов»</i>		4	
	38-40	Практическое занятие №34-36 Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов	3	
	41-43	Практическое занятие №37-39 Подъем лесенкой	3	
	44-45	Практическое занятие №40-41 Спуск со склона в нижней стойке	2	
	46-48	Практическое занятие №42-44 Игры и эстафеты на лыжах	3	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	49	Практическое занятие №45 Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. ТБ	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	50	Практическое занятие №46 Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	51	Практическое занятие №47 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	1	
	<i>Самостоятельная работа №6</i> <i>Презентация «Развитие силовых способностей»</i>		8	
	52	Практическое занятие №48 Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	53-54	Практическое занятие №49-50 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	55-56	Практическое занятие №51-52 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	57	Практическое занятие №53 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
	58-60	Практическое занятие №54-56 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	3	
	61	Практическое занятие №57 Бег на дистанцию 60 м	1	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
		<i>Самостоятельная работа №7</i> <i>Презентация «Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)»</i>	4	
	62	Практическое занятие №58 Бег на дистанцию 100 м	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	63	Практическое занятие №59 Бег на дистанцию 500 м	1	
	64	Дифференцированный зачет	1	
3 семестр – 8 ч. (лекция – 1ч., п/з -6 ч., контроль – 1 ч.), сам/раб – 4 ч.)				
Тема 2.17 Спортивные игры	65	Здоровье и ЗОЖ	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	66	Практическое занятие №60 Народные игры с элементами легкой атлетики	1	
	67-68	Практическое занятие №63-64 Бадминтон. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов	2	
	69-70	Практическое занятие №65-66 Лапта	2	
	71	Городошный спорт	1	
	72	Дифференцированный зачет	1	
		<i>Самостоятельная работа №8</i> <i>Сообщение «История спортивных игр»</i>	4	

3. Условия реализации программы общеобразовательного предмета

3.1. Для реализации программы предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК²...		

¹ Профессионально ориентированное содержание.

² ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии/специальности.