КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель отделения ПКРС № 2
_____ А.А. Синеколодезская

«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИЯМ:

08.01.30 Электромонтажник слаботочных систем;
08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования;
09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем;
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям);
13.01.16 Электромонтер по техническому обслуживанию и ремонту оборудования подстанций и сетей;
38.01.02 Продавец.

г. Хабаровск, 2026 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.10 Физическая культура составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 20 от 15 августа 2024 г.), с учетом Приказа Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 17 мая 2012 г. №413», Распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021 г. № Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования», Рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования от 01.03.2023 г. № 05-592, ФГОС СПО в пределах освоения соответствующей программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям:

08.01.30 Электромонтажник слаботочных систем;
08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования;
09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем;
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям);
13.01.16 Электромонтер по техническому обслуживанию и ремонту оборудования подстанций и сетей;
38.01.02 Продавец.

Организация разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» (далее - КГБ ПОУ ХКОТСО)

Разработчик(и) программы учебной дисциплины:
преподаватель С.Г. Макеева
и.о. методиста И.В. Колесник

Одобрена на заседании методического объединения отделения ПКРС № 2
Протокол № 1 от «31» августа 2026 года
Председатель МО _____ /И.В. Колесник/

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	9
3	Условия реализации учебной дисциплины	18
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
5	Изменения и дополнения, внесенные в программу учебной дисциплины	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих профессиям:
08.01.30 Электромонтажник слаботочных систем;
08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования;
09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем;
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям);
13.01.16 Электромонтер по техническому обслуживанию и ремонту оборудования подстанций и сетей;
38.01.02 Продавец.

Рабочая программа учебной дисциплины является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина в учебном плане входит в общеобразовательный цикл общеобразовательной подготовки.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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. Учебная дисциплина «Физическая культура», в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и профессионального образования, наряду с другими учебными дисциплинами общеобразовательного цикла, обеспечивает формирование общих компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы.

1.2.1 Общие компетенции:

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2.2 Личностные результаты (далее ЛР) освоения основной

образовательной программы обучающимися в части:

патриотического воспитания:	
ЛР 01	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России
ЛР 02	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде
духовно-нравственного воспитания:	
ЛР 03	осознание духовных ценностей российского народа
трудового воспитания:	
ЛР 04	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; - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
физического воспитания:	
ЛР 05	- 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;
ценности научного познания:	
ЛР 06	осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

1.2.3 Метапредметные результаты (далее МР) освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать овладение:

универсальными учебными познавательными действиями:		
МР 01-МР 05	базовые логические действия	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;
МР 06-МР 19	базовые исследовательские действия:	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
		способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
		овладение видами деятельности по получению нового

		знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
		формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
		ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
		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;
		давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
		разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
		осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
		уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
		уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
		выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
		ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
МР 20-МР 24	работа с информацией:	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
		создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
		оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
		использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
		владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
универсальными коммуникативными действиями:		
МР 25-МР 29	общение:	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
		распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки

		конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
		владеть различными способами общения и взаимодействия;
		аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
		развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
МР 30-МР 36	совместная деятельность:	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
		выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
		принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
		оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
		предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
		координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
		осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
универсальными регулятивными действиями:		
МР 37-МР 43	самоорганизация:	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
		самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;
		способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
МР 44-МР 47	самоконтроль:	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
		владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

		использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
		уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
МР 48-МР 52	эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:	самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
		саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
		внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
		эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
		социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
МР 53-МР 56	принятие себя и других людей:	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
		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.

1.2.4 Предметные результаты (далее ПР) освоения основной образовательной программы обучающимися должны обеспечивать:

ПР 01	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);
ПР 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 05	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;
ПР 06	Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы,

	быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	***Объем часов***
Всего	***117***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***90***
в том числе:	
теоретическое обучение	*10*
практические занятия	*80*
аудиторная самостоятельная работа обучающегося	*27*
Профессионально-ориентированное содержание из обязательной аудиторной учебной нагрузки	***30***
в том числе:	
теоретические занятия	***2***
практические занятия	***16***
аудиторная самостоятельная работа обучающегося	***12***
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	*2*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль)	Объем часов	Формируемые ОК, ЛР, МР, ПР
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		**20**	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. 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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		

	и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Основные принципы построения самостоятельных занятий. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. Сообщение: Современные виды спорта, характеристика, перспективы развития.		
	2. Мониторинг дневной двигательной активности.		
	3. Мониторинг недельной двигательной активности.		
	4. Выбрать и опробовать одну из современных технологий укрепления и сохранения здоровья.		
	5. Определить индивидуальные показатели физической подготовленности.		
	6. Составить план индивидуального самостоятельного занятия физической культурой.		
Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль)			
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических		

	качеств		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	7. Составить профессиограмму для своей профессии.		
	8. Подобрать упражнения для производственной гимнастики.		
	9. Сформулировать задачи профессионально-прикладной физической подготовки для избранной профессии.		
	10. Подобрать виды физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических качеств.		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**97**	
Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль)			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия	**2**	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления комплексов различной функциональной направленности		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**3**	
	11.Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.		
	12.Состаить комплекс упражнений физкультминутки, физкультпаузы.		
	13. Подобрать упражнения для коррекции осанки.		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия	**2**	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	14. Познакомиться с требованиями выполнения нормативов ВФСК ГТО.		
	15. Составить индивидуальный план подготовки к сдаче нормативов.		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06
	Практические занятия	**2**	
	Применение методов самоконтроля для оценки умственной и физической		

физической работоспособности.	работоспособности.		МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	16. Применить методы самоконтроля для определения работоспособности.		
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия		
	5.Освоение методики составления и проведения комплексов производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профзаболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 6.Освоение методики составления и проведения комплексов профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	17. Комплекс производственной гимнастики		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия		
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 8 -10 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) 11-16-Развитие профессионально-важных физических качеств.		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	18. Развитие профессионально важных физических качеств.		
Основное содержание			
Учебно-тренировочные занятия			
Гимнастика		**14**	
Тема 2.6. Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия	**2**	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии,		

	лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	19. Сообщение или презентация «Строевые упражнения на месте».		
	20. Сообщение, доклад или презентация «Выдающиеся российские гимнасты».		
Тема 2.7. Акробатика	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия	**4**	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)		
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия	**4**	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	21. Составить гантельный комплекс для мышц плечевого пояса.		
	22. Сообщение или презентация «Пауэрлифтинг. Техника упражнений».		
Спортивные игры		**36**	
Тема 2.9. Футбол	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия	**8**	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	23. Презентация «Футбол. Техника игры».		
Тема 2.10. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия	**11**	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	24. Баскетбол. Правила игры. Техника игры.		
Тема 2.11. Волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия	**14**	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	25. Сообщение или презентация «Волейбол. Техника игры».		
Легкая атлетика		**20**	
Тема 2.12. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
	Практические занятия	**18**	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м		

	(девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	Аудиторная самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	26. Презентация «Техника бега на короткие дистанции».		
	27. Развитие выносливости		
Зачет за 1семестр	Содержание учебного материала: -Бег 6мин. -Подтягивание на высокой перекладине (юноши); подтягивание на низкой перекладине (девушки)	**1**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06
Дифференцированный зачет за 2 семестр	- Комплекс общеразвивающих упражнений; - Бег 3000(юноши), 2000(девушки)	**2**	
Всего часов		**117**	
Из них обязательная аудиторная нагрузка		**117**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины 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.

Оборудование спортивного зала:

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

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 обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для преподавателей

Учебные издания:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования.- М., 2023.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для учреждений нач. и сред. Проф. Образования/А.А. Башаева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2023.-304с.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2023.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2023.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2023.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2023.

Интернет-ресурсы

1) http://edu-net.khb.ru (Сайт поддержки пользователей Хабаровской краевой образовательной информационной сети);
2) www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система);
3) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов);
4) www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5) www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
6) www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Для обучающихся

Учебные издания:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для сред. проф. образования.- М., 2023.

Интернет-ресурсы:

1. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система).
2. www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).
3. www.festival.1september.ru (Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»).
4. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
6. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Раздел/Тема	**Результаты обучения**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01-ЛР 06 МР 01-МР 56 ПР 01-ПР 06	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада/презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений тестирование физической подготовленности сдача контрольных нормативов сдача нормативов ГТО
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		

5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО

Подпись лица, внесшего изменения