

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Факультет среднего общего и профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФСОиПО  
И.В. Конырева

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета **«СОО.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
по специальности среднего профессионального образования  
код - «40.02.02 Правоохранительная деятельность»

на базе основного общего образования  
Форма обучения очная

Комсомольск-на-Амуре 2026

Рабочая программа учебного предмета **«СОО.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** составлена на основании приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 27.12.2023) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и на основании Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 10 января 2025г. № 3 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «40.02.02 Правоохранительная деятельность»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании «Факультета среднего общего и профессионального образования»

Протокол № 5 от «15» июня 2026 г.

Руководитель отделения СПО-Колледж

*О.А. Булавенко*

Автор рабочей программы

*А.М. Валеев*

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1 Общая характеристика рабочей программы учебного предмета..... | 4  |
| 2 Структура и содержание учебного предмета.....                 | 5  |
| 3 Условия реализации учебного предмета.....                     | 14 |
| 4 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета..... | 15 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СОО.01.12 Физическая культура»**

## **1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «СОО.01.12 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности «40.02.02 Правоохранительная деятельность»

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Содержание программы учебного предмета «СОО.01.12. 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «СОО.01.12. Физическая культура» определялись исходя из требований ФГОС СОО и требований ФГОС СПО по специальности «40.02.02 Правоохранительная деятельность»

Особое значение учебный предмет имеет при формировании ОК01, ОК04 и ОК08.

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                      | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</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>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</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> <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>б) базовые исследовательские действия:</p> | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                              | <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 практике</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность:</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <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</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                         | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                    | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>                                                                                                                                       |
| <b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>ПРБ 1. 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);</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                            | <p>нии, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> | <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 досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |



## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                           | <b>Объем часов</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>                            | <b>79</b>          |
| <b>в том числе:</b>                                                                 |                    |
| Практические занятия                                                                | <b>79</b>          |
| Самостоятельная работа                                                              | <b>-</b>           |
| <b>Промежуточная аттестация : 1 семестр – зачет<br/>2 семестр – зачет с оценкой</b> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «СОО.01.12 Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                                                                   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                            | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>Раздел № 1 Методико-практические занятия</b>                                                                                               |                                                                                                                                                                             | <b>16</b>   |                         |
| <b>Тема 1.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | <b>2</b>    | ОК 01                   |
|                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                 | 2           | ОК 04                   |
|                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |             | ОК 08                   |
|                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                    |             |                         |
| <b>Тема 1.2*</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | <b>2</b>    | ОК 01                   |
|                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                 | 2           | ОК 04                   |
|                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                                            |             | ОК 08                   |
|                                                                                                                                               | Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                     |             |                         |
| <b>Тема 1.3*</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | <b>2</b>    | ОК 01                   |
|                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                 | 2           | ОК 04                   |
|                                                                                                                                               | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                          |             | ОК 08                   |
| <b>Тема 1.4*</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм орга-                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        | <b>2</b>    | ОК 01                   |
|                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                 | 2           | ОК 04                   |
|                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики                                    |             | ОК 08                   |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |           |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
| низации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач      | профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                |           |                         |
|                                                                                             | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                       |           |                         |
| <b>Тема 1.5*</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                          | 8         |                         |
|                                                                                             | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания |           |                         |
|                                                                                             | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                        |           |                         |
| <b>Раздел № 2 Учебно-тренировочные занятия</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>40</b> |                         |
| <b>Тема 2.1</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                          | 2         |                         |
|                                                                                             | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств                |           |                         |
| <b>Тема 2.2 Гимнастика</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>16</b> |                         |
| <b>Тема 2.2 (1)</b> Основная гимнастика                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                          | 2         |                         |
|                                                                                             | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>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.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |   |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тема 2.2 (2) Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                             | 4 |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                    | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                    | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                                                                   |   |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                    | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)                                                                                                                                                                           |   |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                    | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)                                                                                                             |   |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                    | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                                                                                                                                  |   |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                    | Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок                                                                                                             |   |                         | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
|                                    | Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                                                                                                                                      |   |                         | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед,                                                                   |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                         |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | соскок махом вперед (назад)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                         |
|                         | Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                         |
| Тема 2.2 (3) Акробатика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b> |                         |
|                         | 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):                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                         |
|                         | <b>Девушки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Юноши</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                         |
|                         | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |          |                         |
| Тема 2.2 (4) Аэробика   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b> |                         |
|                         | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыж-                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                         |

|                                      |                                                                                                                                                                                                               |    |                         |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|
|                                      | ков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                          |    |                         |
|                                      | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).                                                                           |    |                         |
|                                      | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).           |    |                         |
| Тема 2.2 (5) Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                 | 2  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                      | Практические занятия                                                                                                                                                                                          | 2  |                         |
|                                      | 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 фитнес оборудования.                                                                                                               |    |                         |
|                                      | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                       |    |                         |
|                                      |                                                                                                                                                                                                               |    |                         |
| Тема 2.3* Лёгкая атлетика            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                 | 16 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                      | Практические занятия                                                                                                                                                                                          | 16 |                         |
|                                      | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                 |    |                         |
|                                      | Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                  |    |                         |
|                                      | Совершенствование техники (лыжного 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.                                                                                                                                                                                             |           |                         |
| <b>Тема 2.4* Самбо</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6         |                         |
|                                   | Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.<br>Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.<br>Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры |           |                         |
| <b>Раздел № 3 Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>22</b> |                         |
| <b>Тема 3.1 Футбол</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4         |                         |
|                                   | 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)                                                                                                                                                                                                                                    |           |                         |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                         |
| <b>Тема 3.2 Баскетбол</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>  |                         |
|                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4         |                         |
|                                   | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:                                                                                                                                                                                                     |           |                         |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                         |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|
|                            | <p>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</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> |          |                         |
| <b>Тема 3.3 Волейбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4        |                         |
|                            | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                         |
| <b>Тема 3.4 Бадминтон</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b> |                         |
|                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4        |                         |
|                            | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                         |
|                            | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                         |
|                            | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                         |
| <b>Тема 3.5 Настольный</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b> | ОК 01                   |



|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|
| Теннис                                                                                         | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4  | ОК 04<br>ОК 08          |
|                                                                                                | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. |    |                         |
|                                                                                                | Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи.                                                                                                                                                                                    |    |                         |
|                                                                                                | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                         |
|                                                                                                | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                     |    |                         |
| Тема 3.6 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3  |                         |
|                                                                                                | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры (лапта, дартс, шахматы)                                                                                                                                                                                                                              |    |                         |
| Самостоятельная работа                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 79 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| * Профессионально-ориентированное содержание                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -  |                         |
| Промежуточная аттестация по дисциплине : зачет с оценкой                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -  |                         |
| ИТОГО:                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 79 |                         |

\* тема изучается с учетом профессиональной направленности

### **3. Условия реализации программы учебного предмета**

3.1. Для реализации программы учебного предмета 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.

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 обрешиненных, 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:**

беговая дорожка, футбольное поле, волейбольное поле, поле Беговая дорожка, футбольное поле, волейбольное поле, поле для игры в минифутбол с воротами, площадка для игры в баскетбол: 2 металлические баскетбольные стойки, 2 баскетбольных щита с кольцами; площадка для игры в волейбол с 2-мя металлическими стойками. Сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления. Спаренная беговая дорожка длиной 60 м. Комплект оборудования полосы препятствий: брусья, кроссфит (рукоход) тройной, лабиринт, турники, гимнастическая стенка

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### **3.2.1 Основные источники:**

1. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования; / Борисова М.М., Губжоков З.Б. - 1-е издание. – Москва : Академия, 2024. – 319 с.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 03.03.2025).

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 03.03.2025).

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 03.03.2025).

### 3.2.2 Интернет-ресурсы:

1. Президентская электронная библиотека [Электронный ресурс] / ФГБУ - «Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина», 2015-2024. Режим доступа: [www.prilib.ru](http://www.prilib.ru), свободный. — Загл. с экрана // <https://www.prilib.ru>
2. Национальные проекты России [Электронный ресурс]. Режим доступа: свободный. — Загл. с экрана // <https://национальныепроекты.рф/>
3. Журнал Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Режим доступа: для зарег. пользователей. — Загл. с экрана // <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

| Общие компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Раздел/Тема                                                                                                          | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам<br><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде<br><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Раздел № 1 Методико-практические занятия.<br>Раздел № 2 Учебно-тренировочные занятия.<br>Раздел № 3 Спортивные игры. | - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;<br>- экспертное оценивание работы на практическом занятии;<br>- демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений;<br>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение);<br>- фронтальный опрос;<br>- сдача нормативов ГТО;<br>- промежуточная аттестация. |