

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костылева Татьяна Александровна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 27.01.2026 10:28:49  
Уникальный программный ключ:  
9eb8208ad98201234f464200700cb8ba94333b66

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для ОПОП по специальности «20.02.04 Пожарная безопасность»**

**Форма обучения**  
очная

| Виды учебной деятельности | Объем в часах по семестрам |       |   |   |   |   |   |   | Итого | В т.ч. в форме практической подготовки |
|---------------------------|----------------------------|-------|---|---|---|---|---|---|-------|--|
|                           | 1                          | 2     | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |       |  |
| Лекции                    |                            |       |   |   |   |   |   |   |       |  |
| Практические занятия      | 32                         | 32    |   |   |   |   |   |   | 64    |  |
| Лабораторные занятия      |                            |       |   |   |   |   |   |   |       |  |
| Консультации              |                            |       |   |   |   |   |   |   |       |  |
| Самостоятельная работа    | 6                          | 2     |   |   |   |   |   |   | 8     |  |
| Промежуточная аттестация  |                            | зачет |   |   |   |   |   |   |       |  |
| Всего                     | 38                         | 34    |   |   |   |   |   |   | 72    |  |

**Ханты-Мансийск, 2025 г.**

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (базовый уровень) (в соответствии с ФГОС среднего общего образования и среднего профессионального образования):**

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты  |   |
|--|---|---|
|  | Общие   | Дисциплинарные  |
| ОК 01. 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> </ul> | <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>- 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> <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> </ul> |                |

| Код и наименование формируемых компетенций                            | Планируемые результаты   |   |
|---|--|---|
|   | Общие  | Дисциплинарные  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <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> |   |
| ОК 04. 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> </ul>  | ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты  |   |
|--|---|---|
|  | Общие   | Дисциплинарные  |
|  | <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <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> </ul> | <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>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>   |   |
| ОК 08 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, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными</p> | <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> <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</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты   |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные  |
|  | <p>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>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. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------|-------------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                                |  | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <b>Основное содержание</b>   |  | <b>2</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |             |                         |
|  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                  |             |                         |
|  | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания   |             |                         |
|  | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание   |             |                         |
|  | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека  |             |                         |



| Наименование разделов и тем                        | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
|  | Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) |             |                         |
|  | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность   |             |                         |
|  | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой   |             |                         |
|  | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями   |             |                         |
|  | Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля                     |             |                         |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b> |   | <b>2</b>    |                         |
| <b>Тема 1.2.</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04,           |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|--|-------------|-------------------------|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка  | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |             | ОК 08                   |
|   | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение   |             |                         |
|   | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств  |             |                         |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  |  | <b>66</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08,    |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>  |  | <b>16</b>   |                         |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08,    |
|   | <b>Практические занятия</b>  |             |                         |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения  |             |                         |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности   |             |                         |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------------|
| <b>Тема 2.2.</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |             |                         |
| <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04            |
|   | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|   | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  |             |                         |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики 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 2.5.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |

| Наименование разделов и тем                      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 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>Основное содержание</b>                       |   | <b>50</b>   |                         |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>              |   | <b>50</b>   |                         |
| <b>Гимнастика</b>                                |   | <b>12</b>   |                         |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Основная гимнастика          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|  | 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, поднятие и переноска груза, прыжки |             |                         |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Спортивная гимнастика        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|  | 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)   |             |                         |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |  |
|-----------------------------|---|-------------|-------------------------|--|
|                             | 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:  |             |                         |  |
|                             | Девушки   |             |                         | Юноши  |
|                             | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком 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. |
|                             | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна   |             |                         | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                       |
|                             | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой  |             |                         | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь   |
| Тема 2.8.<br>Акробатика     | Содержание учебного материала   | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |  |
|                             | Практические занятия  |             |                         |  |
|                             | 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». |             |                         |  |

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------------|
|   | Совершенствование акробатических элементов  |             |                         |
|   | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):  |             |                         |
| <b>Тема 2.9 (1).<sup>1</sup></b><br>Аэробная гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|   | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, 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, фитбол-аэробика и т. п.).           |             |                         |
| <b>Тема 2.9 (2).</b><br>Атлетическая гимнастика         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|   | 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.   |             |                         |
| <b>Атлетические единоборства</b>                        |   | <b>2</b>    |                         |
| <b>Тема 2.10.</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |

<sup>1</sup> Профессиональная образовательная организация выбирает одну из двух тем: аэробная гимнастика или атлетическая гимнастика.

| Наименование разделов и тем    | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--------------------------------|--|-------------|-------------------------|
| Атлетические единоборства      | Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах. |             |                         |
| <b>Спортивные игры</b>         |  | <b>6</b>    |                         |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Футбол    | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                | <b>Практические занятия</b>  |             |                         |
|                                | 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  |             |                         |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Баскетбол | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)   | <b>2</b>    |                         |
|                                | <b>Содержание учебного материала</b>   |             |                         |
|                                | <b>Практические занятия</b>  |             |                         |
|                                | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:  |             |                         |

| Наименование разделов и тем     | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---------------------------------|---|-------------|-------------------------|
|                                 | перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |             |                         |
|                                 | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |             |                         |
|                                 | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |             |                         |
| Тема 2.13.<br>Волейбол          | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                 | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|                                 | 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>Лыжная подготовка</b>        |   | <b>6</b>    |                         |
| Тема 2.14.<br>Лыжная подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6           |                         |
|                                 | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|                                 | Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.<br>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и   |             |                         |



| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--------------------------------------|--|-------------|-------------------------|
|                                      | скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».<br>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов |             |                         |
| <b>Легкая атлетика</b>               |  | <b>10</b>   |                         |
| <b>Тема 2.15.</b><br>Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                      | <b>Практические занятия</b>  |             |                         |
|                                      | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;  |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники спринтерского бега   |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))  |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)   |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега   |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  |             |                         |
|                                      | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);   |             |                         |
|                                      | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.  |             |                         |
| <b>Плавание</b>                      |  | <b>10</b>   |                         |
| <b>Тема 2.16</b><br>Плавание         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                      | <b>Практические занятия</b>  |             |                         |
|                                      | Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)  |             |                         |
|                                      | Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов   |             |                         |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------|-------------------------|
|  | Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего   |             |                         |
|  | Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания  |             |                         |
| <b>Вариативный модуль по видам спорта</b>                                |  | <b>6</b>    |                         |
| <b>Тема 2.17 .....<sup>7</sup></b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | <b>Практические занятия</b>  |             |                         |
|  | Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.                                       |             |                         |
|  | Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.   |             |                         |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |  | <b>2</b>    |                         |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>72</b>   |                         |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

1 Учебная аудитория лекционного типа и для проведения практических занятий: компьютер/ноутбук, проектор, экран, учебная мебель, учебная доска

2 Аудитория для самостоятельной работы Зал электронной информации Научной библиотеки: учебная мебель, компьютеры с выходом в интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде. Лицензионное ПО: MSDN(Open Value Subscription-Education Solutions Agreement)

3 Спортзал

Спортивный инвентарь: скамья гимнастическая 2,0 м на металлических ножках, баскетбольная стойка мобильная складная, свободностоящие ворота, табло электронное д/игровых видов спорта, бадминтонный корт раскатываемый, стойка бадминтонная на колесах, стойка волейбольная универсальная тренировочная, сетка волейбольная белая, мячи баскетбольные, мячи футзальные, мячи волейбольные, бассейн, набор шахмат и шашек, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.), шведская стенка, тренажерный зал

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

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

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е издание, исправленное. - Москва : Юрайт, 2023. - 493 с. - ISBN 978-5-534-02309-1. - URL: <https://urait.ru/bcode/513286> - Текст

: электронный

Дополнительные источники:

4 Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 191 с. - ISBN 978-5-534-07862-6. - URL:

5 <https://urait.ru/bcode/515130> - Текст : электронный Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - URL: <https://urait.ru/bcode/511813>- Текст : электронный