

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.06.2026  
Уникальный программный ключ:  
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНПО КУБАНСКИЙ ИПО)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

общеобразовательной дисциплины  
**СОО.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности  
**39.02.01 СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА**

Краснодар, 2026

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по КОД и МР

\_\_\_\_\_/ Т.В. Першакова  
28.05.2026 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

\_\_\_\_\_/ О.Л. Шутов  
Приказ №38-О от 28.05.2026 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом  
Протокол №6 от 28.05.2026 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО  
«Физическая культура»  
Протокол №5 от 15.05.2026 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / А.Г. Перфильева

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СОО.01.12 Физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана на основе ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413 (в последней редакции), зарегистрированный в Минюсте России 07.06.2012 г. №24480), ФОП СОО (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. №371, зарегистрирован в Минюсте России 12.07.2023 г. №74228) (в последней редакции) и с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО (протокол № 20 от 15.08.2024 г.) для специальности 39.02.01 Социальная работа (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2022 № 773, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 29.09.2022 № 70279).

**Организация-разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО».**Разработчик:**Перфильева А.Г.,  
преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	23

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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

### **1.2.1 Цель дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Общие компетенции (далее – ОК) и профессиональные компетенции (далее – ПК) ФГОС СПО в соотнесении с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения базового уровня (далее – ПРБ) ФГОС СОО представлены в таблице:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> </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</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></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>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>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p>	<p>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>подготовленности</p>	<p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<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>
<p>ПК 3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении,</p>	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></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</li> <li>- 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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></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>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>

применя различные методы и технологии социальной работы		
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2 – Объем и виды работ по общеобразовательной дисциплине

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	<b>76</b>
<b>- теоретическое обучение</b>	<b>4</b>
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание	4
<b>- практические занятия</b>	<b>72</b>
в т.ч.	
дифференцированный зачет, зачет	4
профессионально-ориентированное содержание	16
<b>- промежуточная аттестация</b>	<b>-</b>
в том числе:	
зачет, дифференцированный зачет	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2 – Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	всего	в т.ч. проф. ориентир-е содержание	теоретич. обучение	практич. занятия
<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	2	2	2	-
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	2	-
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2	2	-	2
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2	-	2
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	2	-	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2	2	-	2
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	8	-	8
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.:</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>52</b>
<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
Тема 2.6. Основная гимнастика	4	-	-	4
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	6	-	-	6
<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
Тема 2.8. Акробатика	4	-	-	4
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	4	-	-	4
<b>АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
Тема 2.10. Атлетические единоборства	2	-	-	2
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
Тема 2.11. Футбол	4	-	-	4
Тема 2.12. Баскетбол	6	-	-	6
Тема 2.13. Волейбол	6	-	-	6
Тема 2.14. Бадминтон	6	-	-	6
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	10	-	-	10
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>ВСЕГО по дисциплине</b>	<b>76</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>72</b>

Таблица 2 – Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>1 СЕМЕСТР</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<p><b>1. Здоровье и здоровый образ жизни. Оздоровительная физическая культура. Контроль состояния организма.</b></p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<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:</p>	2* <sup>1</sup>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

<sup>1</sup> Профессионально ориентированное содержание

		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>Тема 1.2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>2.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2*	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			<b>68</b>	
<b>Тема 2.1.</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, ОК 04, ОК 08, ПК 3
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		-	
	<b>в том числе практических занятий</b>		<b>2</b>	
	<b>ПЗ №1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		2*	
<b>Тема 2.2.</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, ОК 04, ОК 08, ПК 3
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		-	
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			
	<b>в том числе практических занятий</b>		<b>2</b>	
<b>ПЗ №2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			2*	

<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ПК 3
	<b>в том числе практических занятий</b>	2	
	<b>ПЗ №3.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2*	
<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>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3
	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>в том числе практических занятий</b>	2	
	<b>ПЗ №4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений при решении профессионально-ориентированных задач	2*	
<b>Тема 2.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3
	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>в том числе практических занятий</b>	8	
	<b>ПЗ №5.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности	2*	
	<b>ПЗ №6.</b> Разработка комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности	2*	
	<b>ПЗ №7.</b> Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности	2*	
	<b>ПЗ №8.</b> Закрепление комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности	2*	
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>		<b>52</b>	
<b>ГИМНАСТИКА</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	-	

	<b>в том числе практических занятий</b>	2	
	<b>ПЗ №9.</b> Техника безопасности. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов, общеразвивающих упражнений	2	
	<b>ПЗ №10.</b> Выполнение прикладных упражнений		
<b>Тема 2.7.</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках 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 косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.	-	
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	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	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	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 косога разбега толчком одной ногой	Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №11.</b> Висы и упоры	2	
<b>ПЗ №12.</b> Бревно (девушки), перекладина (юноши)	2		
<b>ПЗ №13.</b> Опорные прыжки	2		
<b>ПЗ №14.</b> Зачет		2	
<b>2 СЕМЕСТР</b>			
<b>Тема 2.8.</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	2	

	изменяться).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №15.</b> Освоение и совершенствование акробатических элементов	2	
	<b>ПЗ №16.</b> Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2	
<b>Тема 2.9.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №17.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	2	
	<b>ПЗ №18.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием различных видов фитнес оборудования, тренажеров	2	
<b>АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА</b>			
<b>Тема 2.10.</b> Атлетические единоборства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №19.</b> Техника безопасности. Выполнение упражнений для техники самозащиты. Выполнение приемов атлетических единоборств	2	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.11.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №20.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	<b>ПЗ №21.</b> Учебная игра	2	

<b>Тема 2.12.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	-	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №22.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	<b>ПЗ №23.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	<b>ПЗ №24.</b> Учебная игра.	2	
<b>Тема 2.13.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №25.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	<b>ПЗ №26.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	<b>ПЗ №27.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
<b>Тема 2.14.</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в бадминтон. Выполнение технико-тактических приёмов в бадминтоне. Разбор правил.	-	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №28.</b> Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	<b>ПЗ №29.</b> Выполнение технико-тактических приёмов. Разбор правил	2	
	<b>ПЗ №30.</b> Учебная игра	2	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.15.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого	-	

	<p>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.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>ПЗ №31.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Освоение и совершенствование техники бега	2	
	<b>ПЗ №32.</b> Эстафетный бег. Бег на различные дистанции	2	
	<b>ПЗ №33.</b> Прыжок в длину, высоту.	2	
	<b>ПЗ №34.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Метание гранаты.	2	
	<b>ПЗ №35.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	
<b>ПЗ №36. Дифференцированный зачет</b>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>76</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;  
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

#### **Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

- раздевалки (2 шт.)
- душевые комнаты (10 шт.)
- секундомеры (7 шт)
- свистки (7 шт),
- жилетки игровые (20 шт)
- сетка для хранения мячей (7 шт)
- конус игровой (1 шт)
- скамейка для степ-теста – пьедестал (1 шт)
- аптечка медицинская (1 шт)
- сетка заградительная (1 шт)
- табло игровое (перекидное) (1 шт)
- пульсометр (1 шт.)
- шагомер электронный (1 шт.)
- комплект динамометров ручных (1 шт.)
- тонометр автоматический (1 шт.)
- весы (1 шт.)

#### **Гимнастика:**

- стенка гимнастическая (2 шт)
- бревно гимнастическое (1 шт.)
- козел гимнастический (1 шт.)
- конь гимнастический (1 шт.)
- брусья гимнастические разновысокие (1 шт.)
- брусья гимнастические параллельные (1 шт.)
- скамейка гимнастическая (8 шт)
- комплект матов гимнастических (42 шт)
- канат для перетягивания 5 м. (1 шт)
- канат для лазанья с механизмом крепления (1 шт.)
- коврик гимнастический (10 шт)
- обруч гимнастический (20 шт)
- скакалка гимнастическая (100 шт)
- гимнастические резинки (10 шт)
- набивные мячи (3, 5, 7 кг) (25 шт)
- перекладина навесная универсальная (2 шт)
- комплект гантелей обрезиненных (8 шт.)
- скамья атлетическая наклонная (2 шт.)
- сетка для переноса малых мячей (1 шт.)

#### **Атлетические единоборства:**

- покрытие для борцовского ковра (1 шт.)
- маты борцовские (1 шт.)
- комплект формы борцовской (15 шт.)

#### **Футбол:**

- мяч футбольный № 4 массовый (1 шт)
- ворота для мини-футбола (2 шт)

- сетка для ворот для мини-футбола (2 шт.)

#### **Баскетбол:**

- щит баскетбольный игровой (комплект) (1 шт)
- щит баскетбольный тренировочный (2 шт)
- щит баскетбольный навесной (2 шт)
- кольца баскетбольные (2 шт)
- мяч баскетбольный № 5 (7 шт.)
- мяч баскетбольный №6 (7 шт.)
- мяч баскетбольный для соревнований (2 шт)

#### **Волейбол:**

- мяч волейбольный (15 шт.)
- сетка волейбольная (2 шт.)
- форма спортивная волейбольная (25 шт.)
- антенны волейбольные (2 шт.)
- насос для накачивания мячей с иглой (1 шт)

#### **Бадминтон**

- ракетки для бадминтона (30 шт.)
- воланы (30 шт.)

#### **Легкая атлетика**

- обрезаемая дорожка для прыжков с места (1 шт.),
- секундомеры (7 шт.),
- метр мерный (1 шт)
- палочки эстафетные (4 шт.),
- рулетка измерительная (1 шт.),
- счетчик для отжимания (1 шт.),
- номера нагрудные (15 шт)
- планка для прыжков в высоту (1 шт.)
- стойки для прыжков в высоту (2 шт.)
- открытая спортивная площадка (легкоатлетическая дорожка (1 шт.), барьеры легкоатлетические тренировочные (20 шт.), лента финишная (1 шт.), гранаты для метания (2 шт.), сектор для прыжков в длину (1 шт.), игровое поле для мини-футбола (футбола) (1 шт.), площадка игровая баскетбольная (1 шт), площадка игровая волейбольная (1 шт.), полоса препятствий (1 шт.)

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

Для реализации программы библиотечный фонд Института имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### **3.2.1 Основные источники**

1. Лях, В.И. *Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень: Учебник / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2024. – 272 с. – ISBN 978-5-09-116790-0. – URL: <https://book.ru/book/957958> (дата обращения: 20.05.2026). – Текст: электронный.*

2. Письменский, И. А. *Физическая культура: 10–11 классы: учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 396 с. – (Общеобразовательный цикл). – ISBN 978-5-534-16014-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/589153> (дата обращения: 20.05.2026).*

3. Виленский, М. Я. *Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2026. – 214 с. – ISBN 978-5-406-15281-2. – URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 20.05.2026). – Текст: электронный.*

### 3.2.2 Дополнительные источники:

4. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10–11 классы: учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 181 с. – (Общеобразовательный цикл). – ISBN 978-5-534-16756-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/589207> (дата обращения: 20.05.2026).

### 3.2.3 Интернет-ресурсы

5. Министерство спорта Российской Федерации: [сайт]. – Москва, 2008–2026. – URL: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

6. Всероссийский реестр видов спорта: [сайт] // Министерство спорта РФ. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/registry/> (дата обращения: 19.05.2026). – Текст: электронный.

7. ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – Москва, 2014–2026. – URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

8. КиберЛенинка: научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2013–2026. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

9. Российская электронная школа (РЭШ): [сайт]. – Москва, 2016–2026. – URL: <https://resh.edu.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

10. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: [сайт]. – Москва, 2010–2026. – URL: <https://fcpsr.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Текст: электронный.

11. Спортивная Россия: информационный портал. – URL: <https://www.sport-express.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

12. Всероссийская федерация самбо: [сайт]. – 2005–2026. – URL: <https://sambo.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Текст: электронный.

13. Всероссийская федерация лёгкой атлетики: [сайт]. – URL: <https://rusathletics.info> (дата обращения: 19.05.2026). – Текст: электронный.

14. Федерация спортивной гимнастики России: [сайт]. – URL: <https://sportgymrus.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Текст: электронный.

15. Федерация плавания России: [сайт]. – URL: <https://www.russwimming.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Текст: электронный.

16. Федерация лыжных гонок России: [сайт]. – URL: <https://www.flgr.ru> (дата обращения: 19.05.2026). – Текст: электронный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1, 1.2, Р2, Темы 2.1 – 2.14	<b>Текущий контроль</b> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) <b>Промежуточная аттестация</b> - зачет, дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1, Темы 1.1, 1.2, Р2, Темы 2.1 – 2.14	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1, 1.2, Р2, Темы 2.1 – 2.14	
ПК 3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы	Р1, Темы 1.1 – 1.2, Р2, Темы 2.1 – 2.5	