

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»**

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе и качеству
образования

АНО ВО Университет «МИР»

_____ И.А. Долгова

«11» июня 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
для специальности
среднего профессионального образования**

21.02.19 «Землеустройство»

Самара, 2026

ОДОБРЕНА

ПЦК дисциплин общего гуманитарного

и социально-экономического цикла

Протокол № 10 от 21 мая 2026г.

Председатель ПЦК _____ В.А. Лихман

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 21.02.19 «Землеустройство» (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ № 339 от 18.05.2022г.);
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 12.02.2025) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 (ред. от 10.11.2025) "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228);
- Письма Минпросвещения России от 01.03.2023 N 05-592 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»);
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 (ред. от 04.03.2025) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 N 63180);
- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 N 762 (ред. от 16.04.2026) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.09.2022 N 70167);
- Письма Минпросвещения России от 20.07.2020 N 05-772 "О направлении инструктивно-методического письма по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования;
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол № №20 от «15» августа 2024 г.).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО

Организация-разработчик: АНО ВО Университет «МИР»

Разработчик: Радова Н.Н., преподаватель факультета СПО АНО ВО Университет «МИР»

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1 Выполнять полевые геодезические работы на производственном участке.

ПК 4.3 Осуществлять контроль использования и охраны земельных ресурсов.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов,	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); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1 Выполнять полевые геодезические работы на производственном участке.	- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, поддержании физической работоспособности и профилактике профессиональных заболеваний, осознавать важность регулярных занятий физическими упражнениями для успешной профессиональной деятельности в сфере землеустройства; - самостоятельно планировать и организовывать занятия физической культурой и спортом, выбирать оптимальные виды физической активности, учитывая индивидуальные особенности организма, уровень физической подготовленности и условия выполнения полевых геодезических работ, обеспечивая соблюдение правил безопасности и гигиены; - применять знания основ анатомии, физиологии и биомеханики для выполнения	- квалифицированно выполнять упражнения на развитие общей выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, лыжные гонки), обеспечивая поддержание необходимого уровня физической работоспособности для выполнения длительных полевых работ в различных климатических условиях и на пересеченной местности; - грамотно выполнять упражнения на развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс), обеспечивая поддержание правильной осанки и снижение риска возникновения заболеваний позвоночника, связанных с длительным пребыванием в однообразной позе при выполнении геодезических работ; - эффективно выполнять упражнения на

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	физических упражнений с правильной техникой, обеспечивая эффективное развитие физических качеств (выносливости, силы, ловкости, гибкости) и минимизируя риск травм и переутомления; - эффективно использовать различные виды физической активности (бег, ходьба, плавание, силовые упражнения, упражнения на гибкость и координацию) для поддержания и повышения физической работоспособности, необходимой для выполнения полевых геодезических работ, связанных с длительным пребыванием на открытом воздухе, перемещением по пересеченной местности и выполнением точных измерений; - выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительным пребыванием в однообразной позе, напряжением зрения и статическими нагрузками на позвоночник и суставы, а также применять методы самомассажа и релаксации для снятия усталости и напряжения; - работать в команде при выполнении физических упражнений и спортивных игр, проявлять взаимопомощь, поддержку и уважение к партнерам, а также уметь эффективно взаимодействовать с коллегами при выполнении полевых геодезических работ; - соблюдать правила безопасности и гигиены при занятиях физической культурой и спортом, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях, а также вести здоровый образ жизни, отказавшись от	развитие координации движений и ловкости (упражнения на равновесие, метания в цель, игры с мячом), обеспечивая точность и быстроту выполнения геодезических измерений, а также снижение риска получения травм при перемещении по пересеченной местности; - квалифицированно выполнять упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов (растяжка, наклоны, повороты), обеспечивая поддержание нормальной амплитуды движений и снижение риска возникновения растяжений и других травм при выполнении геодезических работ; - профессионально применять методы самомассажа и релаксации для снятия усталости и напряжения мышц, вызванных длительным пребыванием в однообразной позе при выполнении геодезических измерений, а также для повышения концентрации внимания и улучшения общего самочувствия.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	вредных привычек и соблюдая режим труда и отдыха; - адаптироваться к различным условиям выполнения физических упражнений и полевых геодезических работ, использовать различные виды физической активности для поддержания оптимального уровня физической работоспособности и обеспечения безопасности и эффективности профессиональной деятельности	
ПК 4.3 Осуществлять контроль использования и охраны земельных ресурсов.	- понимать роль физической подготовки и здорового образа жизни в обеспечении безопасности и эффективности работы по контролю использования и охраны земельных ресурсов, осознавать важность поддержания физической формы для выполнения служебных обязанностей в различных условиях местности и климата, проявлять ответственность за свою безопасность и безопасность окружающих; - самостоятельно планировать и организовывать занятия физической культурой и спортом, направленные на развитие необходимых физических качеств (выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации), выбирать оптимальные виды физической активности, учитывая индивидуальные особенности организма и условия выполнения работ по контролю использования и охраны земельных ресурсов, обеспечивая соблюдение правил безопасности и гигиены; - применять знания основ анатомии,	- квалифицированно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие общей и специальной выносливости, необходимые для длительного передвижения по пересеченной местности, проведения осмотра территорий и выполнения других работ, связанных с контролем использования и охраны земельных ресурсов; - грамотно применять приемы преодоления препятствий (перепрыгивание, перелазание, лазание по канату и др.), для эффективного преодоления естественных и искусственных преград при выполнении работ по контролю использования и охраны земельных ресурсов; - эффективно применять приемы самозащиты без оружия (удары, блоки, освобождения от захватов), для обеспечения личной безопасности при возникновении конфликтных ситуаций с нарушителями земельного законодательства; - квалифицированно оказывать первую помощь пострадавшим при травмах, отравлениях и других несчастных

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	физиологии и биомеханики для правильного выполнения физических упражнений, обеспечивая эффективное развитие физических качеств и минимизируя риск травм и переутомления при выполнении работ по контролю использования и охраны земельных ресурсов, связанных с длительным пребыванием на открытом воздухе, перемещением по пересеченной местности и возможными конфликтными ситуациями; - эффективно использовать различные виды физической активности (бег, ходьба, плавание, лыжные гонки, силовые упражнения, упражнения на гибкость и координацию, единоборства) для поддержания и повышения физической работоспособности, необходимой для выполнения работ по контролю использования и охраны земельных ресурсов; - выполнять специальные упражнения и приемы самозащиты для обеспечения личной безопасности при возникновении конфликтных ситуаций при осуществлении контроля использования и охраны земельных ресурсов, а также применять методы психологической саморегуляции для сохранения спокойствия и уверенности в сложных ситуациях; - оказывать первую помощь пострадавшим при травмах и несчастных случаях, возникающих при выполнении работ по контролю использования и охраны земельных ресурсов, используя знания основ медицинских знаний и навыки оказания первой помощи; - соблюдать правила безопасности и гигиены	случаях, возникающих при выполнении работ по контролю использования и охраны земельных ресурсов, используя знания основ медицинских знаний и навыки оказания первой помощи; - профессионально использовать средства связи и навигации для ориентирования на местности и поддержания связи с коллегами и руководством, обеспечивая координацию действий и оперативное реагирование на возникающие ситуации при осуществлении контроля использования и охраны земельных ресурсов

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	при занятиях физической культурой и спортом, а также при выполнении работ по контролю использования и охраны земельных ресурсов, отказавшись от вредных привычек и соблюдая режим труда и отдыха; - адаптироваться к различным условиям выполнения работ по контролю использования и охраны земельных ресурсов, использовать различные виды физической активности и приемы самозащиты для обеспечения безопасности и эффективности своей профессиональной деятельности, а также сотрудничать с коллегами и другими специалистами для решения общих задач	

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
в т. ч.	
Основное содержание	58
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	58
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	20
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

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
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	
	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		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). 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		
	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,

	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>)		ОК 08
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3.
	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		
	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,

	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3.
	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		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	66	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3.
Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3.
	Практические занятия		
	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		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3.
	Практические занятия		
	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»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1. ПК 4.3.
	Практические занятия		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		

работоспособности			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3.
	Практические занятия		
	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		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. ПК 4.3.
	Практические занятия		
	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)		
Основное содержание		50	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)		24	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		

(обязательный вид)	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14. 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		
Тема 2.7 (2) Аэробика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	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.).		
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	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.		
2.8 Спортивные игры		24	
Тема 2.8 (1) Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	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		
Тема 2.8 (2) Теннис	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	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 (свеча).		
	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 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	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 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.		
Вариативный модуль по видам спорта			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.10 <i>Фитнес-аэробика</i>	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.		
	Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		78	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала; лабораторий не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета:

- скамейка спортивная длинная – 6 шт.,
- стол теннисный – 3 шт.,
- ракетки теннисные – 12 шт.,
- шарики теннисные – 24 шт.,
- фитболы – 17 шт.,
- коврики – 23 шт.,
- гимнастическая скакалка – 17 шт.,
- бодибар 3кг L=1200 – 15 шт.,
- бодибар 5кг L=1200 – 5 шт.,
- утяжелитель 800г – 22 шт.,
- диск металлический 5кг. – 2 шт.,
- диск обрезиненный 2,5кг. – 8 шт.,
- диск обрезиненный 0,5кг. – 4 шт.,
- диск 1кг. – 4 шт.,
- гриф для штанги – 1 шт.,
- гиря 16кг. – 1 шт.,
- гантель профессиональная 3кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 4кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 5кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 6кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 7кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 8кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 9кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 10 кг. – 2 шт.,
- гантель профессиональная 12 кг. – 2 шт.,
- стойка д/гантелей – 1 шт.,
- комплект штанга с обрезным диском – 1 шт.,
- базовый стан «Скамья регулируемая» – 1 шт.,
- базовый стан «Комбинированный станок» – 1 шт.,
- базовый стан «Рамка д/приседаний» – 1 шт.,
- базовый стан «Гиперэкстензия» – 1 шт.,
- базовый стан «Тяга вниз» – 1 шт.,
- мешок д/бокса 300x1500x80 – 1 шт.,
- мешок д/бокса 300x1000x50 – 1 шт.,
- музыкальный центр “LG” – 1 шт., степ габариты 90*35*15,20,25 см. – 10 шт.
- Электронный лазерный стрелковый тренажер в составе: электронная мишень тренажер Tir-Centre mini; автомат Калашникова металл/пластик (лазерный) (договор купли-продажи №42 от 23.12.2014г. с ООО «Тир-Центр»).

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура: базовый уровень: 10-11 классы. Лях В.И. АО «Издательство «Просвещение».
2. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568406>

Для студентов

1. Физическая культура: базовый уровень: 10-11 классы. Лях В.И. АО «Издательство «Просвещение».
2. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568406>

Дополнительные источники

Для преподавателей

<https://resh.edu.ru/> Российская электронная школа.

<https://www.fizkult-ura.ru/> Сайт "ФизкультУРА"

<https://learningapps.org/index.php?category=78&s=> Интерактивные задания по физической культуре

Для студентов

<https://resh.edu.ru/> Российская электронная школа.

<https://www.fizkult-ura.ru/> Сайт "ФизкультУРА"

<https://learningapps.org/index.php?category=78&s=> Интерактивные задания по физической культуре

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ПК 1.1. Выполнять полевые геодезические работы на производственном участке	П-о/с	
ПК 4.3. Осуществлять контроль использования и охраны земельных ресурсов	П-о/с	