



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ТИПК»
«___» ____ 2026г. № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026г.

РАССМОТРЕНО
на заседании рабочей группы ОП
Протокол № ____ от _____.2026.
Руководитель ОП И.В. Лысенко

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчик:
Бабушкина М.Е. – преподаватель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с общеобразовательным учебным предметом ОУП Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения: описывать значимость своей специальности 09.02.06 Системное и сетевое администрирование; применять стандарты антикоррупционного поведения
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности 09.02.06 Системное и сетевое администрирование; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности 09.02.06 Системное и сетевое администрирование; осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 09.02.06 Системное и сетевое администрирование
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 09.02.06 Системное и сетевое администрирование; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	168
Самостоятельная работа	14
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	154
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	152
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	2

2.2. ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает объем образовательной программы, состоящий из учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объем часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на самостоятельную работу.

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	4					1
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	1	ПЗ	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	2	ПЗ		
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/3	1	3	ПЗ		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/4	1	4	ПЗ		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	4					1
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/5	3	5	ПЗ		
	Выполнить прыжок в длину с места	1/6	3	6	ПЗ		
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/7	3	7	ПЗ		
	Выполнить бег на 400 м	1/8	3	8	ПЗ	Подготовка реферата	1
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8					1
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	1/9	3	9	ПЗ		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности	1/10	3	10	ПЗ		

	(равномерный, переменный, повторный шаг)						
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	1/11	3	11	ПЗ		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	1/12	3	12	ПЗ	Подготовка реферата	1
Тема 1.4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	6					
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	1/13	3	13	ПЗ		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	1/14	3	14	ПЗ		
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	1/15	3	15	ПЗ		
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	1/16	3	16	ПЗ		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	1/17	3	17	ПЗ		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	1/18	3	18	ПЗ		

	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	1/19	3	19	ПЗ		
	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	1/20	3	20	ПЗ		
	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	1/21	3	21	ПЗ		
	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	1/22	3	22	ПЗ	Подготовка реферата	1
Тема 1.5 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4					
	Активный отдых.	1/23	1	23	ПЗ		
	Двигательная активность.	1/24	1	24	ПЗ		
	Режим в трудовой и учебной деятельности	1/25	1	25	ПЗ		
	Вводная и производственная гимнастика	1/26	1	26	ПЗ		
Тема 1.6. Гимнастика	Содержание учебного материала	6					
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/27	3	27	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/28	3	28	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/29	3	29	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/30	3	30	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/31	3	31	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/32	3	32	ПЗ		
Раздел 2. Баскетбол		24/24					
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12					3
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/33	3	33	ПЗ		
	Учебная игра	1/34	3	34	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча с подачи	1/35	3	35	ПЗ		
	Учебная игра	1/36	3	36	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/37	3	37	ПЗ		
	Учебная игра	1/38	3	38	ПЗ		

	Выполнить прямой нападающий удар	1/39	3	39	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/40	3	40	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/41	3	41	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/42	3	42	ПЗ		
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/43	3	43	ПЗ		
	Учебная игра	1/44	3	44	ПЗ		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	8					3
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/45	3	45	ПЗ		
	Учебная игра	1/46	3	46	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить штрафной бросок	1/47	3	47	ПЗ		
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/48	3	48	ПЗ	Броски мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/49	3	49	ПЗ		
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/50	3	50	ПЗ		
	Учебная игра	1/51	3	51	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/52	3	52	ПЗ		
Раздел 3. Волейбол		26/26					
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	16					
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/53	3	53	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/54	3	54	ПЗ		
	Учебная игра	1/55	3	55	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/56	3	56	ПЗ		
	Учебная игра	1/57	3	57	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/58	3	58	ПЗ		
	Учебная игра	1/59	3	59	ПЗ		
	Выполнить технику подачи мяча в прыжке	1/60	3	60	ПЗ		

	Учебная игра	1/61	3	61	ПЗ		
	Выполнить технику игры в защите	1/62	3	62	ПЗ		
	Учебная игра	1/63	3	63	ПЗ		
	Учебная игра. Зачет	1/64	3	64	ПЗ		
	Учебная игра	1/65	3	65	ПЗ		
	Выполнить тактику игры в нападении	1/66	3	66	ПЗ		
	Учебная игра	1/67	3	67	ПЗ		
	Выполнить технику приема подачи мяча	1/68	3	68	ПЗ		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	4					1
	Выполнить бег по повороту	1/69	3	69	ПЗ	ОРУ на силу ног и рук	1
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/70	3	70	ПЗ		
	Выполнить челночный бег 3х10 м	1/71	3	71	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/72	3	72	ПЗ		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	12					
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/73	3	73	ПЗ		
	Учебная игра	1/74	3	74	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/75	3	75	ПЗ		
	Учебная игра.	1/76	3	76	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/77	3	77	ПЗ		
	Учебная игра	1/78	3	78	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/79	3	79	ПЗ		
	Учебная игра	1/80	3	80	ПЗ		
	Выполнить технику броска двумя руками в прыжке	1/81	3	81	ПЗ		
	Учебная игра	1/82	3	82	ПЗ		
	Выполнить технику и тактику игры	1/83	3	83	ПЗ		
	Сдача нормативов.	1/84	3	84	ПЗ		
Тема 3.4 Совершенствовани е	Содержание учебного материала	8					
	Выполнить комплекс для профилактики утомления	1/85	3	85	ПЗ		

техники владения волейбольным мячом	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/86	3	86	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для снятия утомления	1/87	3	87	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/88	3	88	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/89	3	89	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/90	3	90	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/91	3	91	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/92	3	92	ПЗ		
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика							
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	1/93	3	93	ПЗ		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	1/94	3	94	ПЗ		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	1/95	3	95	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/96	3	96	ПЗ		
Тема 5.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6					0
	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	1/97	3	97	ПЗ		
	Выполнить бег 400м (девушки) и 800м (юноши)	1/98	3	98	ПЗ		
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/99	3	99	ПЗ		
	Выполнить эстафетный бег	1/100	3	100	ПЗ		
	Выполнить кроссовую подготовку	1/101	3	101	ПЗ		
	Сдача нормативов	1/102	3	102	ПЗ		
Тема 5.3 Учебная игра	Содержание учебного материала	1/103					0
	Выполнить перемещения по площадке	1/104	3	103	ПЗ		
	Учебная игра.	1/105	3	104	ПЗ		

	Выполнить верхнюю подачу мяча.	1/106	3	105	ПЗ		
	Учебная игра.	1/107	3	106	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу.	1/108	3	107	ПЗ		
	Учебная игра.	1/109	3	108	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар.	1/110	3	109	ПЗ		
	Учебная игра	1/111	3	110	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/112	3	111	ПЗ		
	Учебная игра	1/113	3	112	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/114	3	113	ПЗ		
	Учебная игра	1/115	3	114	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/116	3		ПЗ		
	Учебная игра	1/117	3		ПЗ		
	Содержание учебного материала						2
Тема 5.4 Гимнастика	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/118	3		ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/119	3		ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/120	3		ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/121	3		ПЗ		
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/122	3		ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/123	3		ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/124	3		ПЗ		
	Сдача нормативов	1/125	3		ПЗ		
	Выполнить производственную гимнастику	1/126	3		ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/127	3		ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления позвоночника	1/128	3		ПЗ	Дыхательные упражнения	1

	Выполнить комплекс упражнений для координации движений Выполнить упражнения на равновесие	1/130	3		ПЗ	Упражнения на равновесие	1
Раздел 5. Лыжная подготовка							
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала						
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	1/131	3		ПЗ		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	1/132	3		ПЗ		
	Полуконьковый и коньковый ход.	1/133	3		ПЗ		
	Полуконьковый и коньковый ход.	1/134	3		ПЗ		
	Полуконьковый и коньковый ход.	1/135	3		ПЗ		
	Полуконьковый и коньковый ход.	1/136	3		ПЗ		
	Передвижение по пересечённой местности.		3		ПЗ		
	Передвижение по пересечённой местности.	1/137	3		ПЗ		
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	1/138	3		ПЗ		
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	1/139	3		ПЗ		
	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1/140	3		ПЗ		
	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1/141	3		ПЗ		
	В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на	1/142	3		ПЗ		

	коньках). Катание на коньках.						
	В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках.	1/143	3		ПЗ		
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	1/144	3		ПЗ		
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	1/145	3		ПЗ		
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	1/146	3		ПЗ		
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	1/147	3		ПЗ		
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	1/148	3	148	ПЗ		
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег	1/149	3	149	ПЗ		

	по пересечённой местности до 5 км.						
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	1/150	3	150	ПЗ		
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	1/151	3	151	ПЗ		
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	1/152	3	152	ПЗ		
	Дифференцированный зачет.	1/153	3	153	ПЗ ДЗ		
	Дифференцированный зачет.	1/154	3	154	ПЗ ДЗ		
Объём образовательной нагрузки – 168 часов самостоятельной работы – 14 часов							
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 154 часов практических занятий – 154 часа, в том числе ДЗ							

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала
Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные издания

1. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией В.П. Соломина. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 399 с. – (Профессиональное образование)
2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 313 с. — (Профессиональное образование).
3. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для СПО.-М.:Кнорус, 2021.-282с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. Проф. В.П. Мельникова - М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 368 с. - (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-906923-11-0. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1069174> – Режим доступа: по подписке.
2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. - 3-е изд., перераб. И доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 313 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04629-8. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/450749>.
3. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. – Москва: Академия, 2021. – 368 с.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования/ С. В. Белов. - 5-е изд., перераб. И доп.- Москва: Юрайт, 2020 - 350 с.- Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/453161>
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования/ С. В. Белов- 5-е изд., перераб. и доп.- Москва: Юрайт, 2020- 362 с.- Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/453164>
3. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина.- Москва: Юрайт, 2020 - 399 с.- Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/450781>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе, в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства; задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила поведения при пожарах; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступление на неё в добровольном порядке; основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; область применения полученных профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Текущий контроль Решение и оценка ситуационных задач; оценка обучающего при проведении устного опроса, тестирования.
Умения:		Наблюдение в ходе

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим.	Демонстрация умения грамотно выбирать средства индивидуальной и коллективной защиты в ЧС разного характера. Демонстрация умения точно и грамотно применять средства защиты в различных ситуациях. Демонстрация умения применять первичные средства пожаротушения; Демонстрация умения быстро и качественно оказывать первую помощь пострадавшим. Демонстрация умения применять способы саморегуляции.	выполнение практических работ. Оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении практических занятий. Промежуточная аттестация
--	--	--