Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Филиппов Валерий Леонидович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.08.2026 19:48:55
Уникальный программный ключ:
6f08c9f177a45145ce6802379c37a031be0a90db

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
# ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности: 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

2026

Рассмотрено и согласовано ПЦК «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 8 от «18» 03 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2023 г. №700) (с изменениями в ред. Приказов Минпросвещения России от 17.05.2021 N 253, от 03.07.2024 N 464), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 N 732, от 27.12.2023 N 1028), примерной рабочей программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Председатель предметно -цикловой комиссии_____ Е. Ю. Федякова

Директор колледжа _____ А.И. Сенчук

Составитель:
Чумаченко Л.В. – преподаватель специалист федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского»

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….…….4
2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….…….……5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….……...……...…..9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……...…….28

# 1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# ОД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета ОД.12. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП СПО - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество

Рабочая программа учебного предмета ОД.12 Физическая культура может быть использована как часть общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СОО, СПО.

## 1.2. Цели и задачи учебного предмета ОД.12Физическая культура-требования к результатам освоения учебного предмета

**Цели предмета:** содействие формированию гармонично развитой личности, способствование сохранению и укреплению здоровья, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **уметь**:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; основы здорового образа жизни.

**уметь:**

– составить и выполнить комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнить акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

– выполнить комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью;

– соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;

– включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**знать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– правила судейства соревнований по одному из программных видов спорта;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

– теоретические вопросы, которые касаются изученных тем.

### 1.3. Использование часов вариативной части в ОПОП СПО - ППССЗ

| № п/п | Дополнительные знания, умения | №, наименования темы | Количество часов | Обоснование включения в программу |
|---|---|---|---|---|

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

всего –88 часов, в том числе:
максимальной учебной нагрузки обучающихся 88-часов
самостоятельная работа обучающихся– 0 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результатом освоения рабочей программы учебного предмета является овладение обучающимся видом деятельности общими компетенциями (ОК) в соответствии с ФГОС СПО и СОО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество

| **Код** (согласно ФГОС СПО ) | **Наименование результата обучения** |
|---|---|
| ОК 01 | В части трудового воспитания:<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,<br>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<br>а) базовые логические действия:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем<br>б) базовые исследовательские действия: |

| | |
|---|---|
| | - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;<br>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;<br>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;<br>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;<br>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;<br>- способность их использования в познавательной и социальной практике.<br>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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; |
| ОК 04 | - Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;<br>Овладение универсальными коммуникативными действиями:<br>б) совместная деятельность:<br>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;<br>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;<br>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным<br>Овладение универсальными регулятивными действиями:<br>г) принятие себя и других людей:<br>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br>- признавать свое право и право других людей на ошибки;<br>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.<br>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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. |
| ОК 08 | Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;<br>В части физического воспитания:<br>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br>Овладение универсальными регулятивными действиями:<br>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br>- давать оценку новым ситуациям;<br>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br>- оценивать приобретённый опыт;<br>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;<br>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;<br>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);<br>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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;<br>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости |

Для общеобразовательных дисциплин

| Наименование результата обучения | |
|---|---|
| Знать | Уметь |
| – знание теоретического материала учебных дисциплин государственного образовательного стандарта среднего образования в профессиональной деятельности,<br>–знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;<br>–знание основ формирования двигательных действий и развития физических качеств;<br>–знание способов закаливания организма и основных приёмов самомассажа; | – овладение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности,<br>– умение быть готовым к саморазвитию и самоопределению,<br>– владение коммуникативными и организаторскими навыками.<br>–умение составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;<br>–умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;<br>–умение выполнять комплексы общих развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;<br>–умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;<br>–умение соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;<br>–умение осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;<br>–умение использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;<br>– умение включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. |

# 3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 3.1. Тематический план и содержание учебного предмета ОД.12. Физическая культура

| Коды компетенций | Наименование разделов, тем | Всего часов | Объем времени, отведённый на освоение предмета | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся | | | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | | | Всего часов | В т.ч. практические занятия, часов | В т.ч. курсовая работа (проект) | Всего часов | В т.ч. курсовая работа (проект), часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | **Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека** | 2 | 2 | 2 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | **Тема 1.1.** Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | 1 | 1 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | **Тема 1.2.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | 86 | 86 | 86 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Профессионально ориентированное содержание** | | 4 | 4 | 4 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | **Тема 2.1.** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 1 | 1 | 1 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | **Тема 2.2.**<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 1 | 1 | 1 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | **Тема 2.2.**<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 1 | 1 | 1 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 1 | 1 | 1 | | | |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | 82 | 82 | 82 | | | |
| **Тема 2.5. Легкая атлетика** | | 6 | 6 | 6 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.5.1. Техника бега на короткие дистанции<br>Тема 2.5.2. Прыжки в длину<br>Тема 2.5.3. Техника бега на длинные дистанции | 2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2 | -<br>-<br>- | | -<br>-<br>- |
| **Тема 2.6. Баскетбол** | | 6 | 6 | 6 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.6.1. Броски мяча в баскетболе<br>Тема 2.6.2. Движения с мячом | 2<br>4 | 2<br>4 | 2<br>4 | -<br>- | | -<br>- |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Тема 2.7. Волейбол** | | 6 | 6 | 6 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.7.1. Передачи мяча в паре в волейболе | 6 | 6 | 6 | - | | - |
| **Тема 2.8. Гимнастика** | | 8 | 8 | 8 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.8.1. Акробатические элементы<br>Тема 2.8.2. Упражнения на гимнастической скамейке.<br>Тема 2.8.3. Ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика | 4<br>2<br>2 | 4<br>2<br>2 | 4<br>2<br>2 | <br><br>- | | -<br>-<br>- |
| **Тема 2.9. Кроссовая подготовка** | | 6 | 6 | 6 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.9.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта<br>Тема 2.9.2. Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег.<br>Тема 2.9.3. Бег на средние и длинные дистанции | 2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2 | | | –<br>–<br>- |
| **Тема 2.11. Легкая атлетика** | | 18 | 18 | 18 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.10.1. Бег на короткие дистанции.<br>Тема 2.10.2. Прыжки в длину с\м.<br>Тема 2.10.3. Эстафетный бег. | 8<br>6<br>4 | 8<br>6<br>4 | 8<br>6<br>4 | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Тема 2.12. Баскетбол** | | 12 | 12 | 12 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.11.1. Передачи мяча в баскетболе.<br>Тема 2.11.2. Броски с различных дистанций в баскетболе. | 4<br>8 | 4<br>8 | 4<br>8 | | | |
| **Тема 2.13. Волейбол** | | 6 | 6 | 6 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.12.1. Подачи мяча в волейболе | 6 | 6 | 6 | | | |
| **Тема 2.14. Гимнастика** | | 8 | 8 | 8 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.13.1. Акробатические упражнения (колесо, стойки на руках)<br>Тема 2.13.2. Упражнения на бревне<br>Тема 2.13.3. Ритмическая гимнастика (Аэробика) | 4<br>2<br>2 | 4<br>2<br>2 | 4<br>2<br>2 | | | |
| **Тема 2.15. Кроссовая подготовка** | | 6 | 6 | 6 | | | |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | Тема 2.14.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта<br>Тема 2.14.2. Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег.<br>Тема 2.14.3. Бег на средние и длинные дистанции | 2<br>2<br>4 | 2<br>2<br>4 | 2<br>2<br>2 | | | |
| **Промежуточная аттестация: зачёт , зачет с оценкой** | | | | | | | |
| Всего часов: | | 88 | 88 | | | | |

## 3.2. Содержание обучения по учебному предмету ОД 12. Физическая культура

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов |
|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** |
| **Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека** | | 2 |
| **Основное содержание** | | 1 |
| **Тема 1.1.** Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | |
| | 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 *(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.*) | |

| | | |
|---|---|---|
| | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | |
| | 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 | |
| **Тема 1.2.** Профессионально - прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | 1 |
| | 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 | |
| | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение | |
| | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | 86 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | 4 |
| **Тема 2.1.** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм | **Содержание учебного материала** | 1 |
| | **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 | |

| | | |
|---|---|---|
| организации занятий физической культурой | | |
| **Тема 2.2.** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | 1 |
| | **Практические занятия** | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | |
| **Тема 2.3.** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | 1 |
| | **Практические занятия** | |
| | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | 1 |
| | **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 | |

| | | |
|---|---|---|
| **Учебно-тренировочные занятия** | | 82 |
| **Тема 2.5. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | 6 |
| | **Практические занятия** | |
| | Техника безопасности на занятиях физической культуры и овладение приёмами доврачебной помощи Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Бег на короткие дистанции беговые и прыжковые упражнения, 6-минутный бег. | |
| **Тема 2.5.1.** Техника бега на короткие дистанции | Практическое занятие | 2 |
| | Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие), бег на короткие дистанции 30, 60. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики | |
| **Тема 2.5.2.** Прыжки в длину. | Практическое занятие | 2 |
| | Прыжковые упражнения, многоскоки. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи (ушибы, растяжения, кровотечения). Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики. | |
| **Тема 2.5.3.** Техника бега на длинные дистанции | Практическое занятие | 2 |
| | Кроссовая подготовка, 6-минутный бег | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи (солнечный и тепловой удары). Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики. | |

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов |
|---|---|---|
| **Тема 2.6. Баскетбол** | Содержание учебного материала | 6 |
| | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защита — перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок | |
| **Тема 2.6.1.** Броски мяча в баскетболе | Практическое занятие | 2 |
| | Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы:<br>Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью. Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики. | |
| **Тема 2.6.2.** Движения с мячом в баскетболе | Практическое занятие | 4 |
| | Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | |
| | Тематика самостоятельной работы: «Профилактика вредных привычек». Тестовые задания для диагностики. | |
| **Тема 2.7. Волейбол** | Содержание учебного материала | 6 |
| | Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите. | |
| **Тема 2.7.1.** Передачи мяча в паре в волейболе | Практическое занятие | 6 |
| | Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы:<br>Подготовка реферативного сообщения «Правила игры в волейболе». Тестовые задания для диагностики | |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| **Тема 2.8. Гимнастика** | Содержание учебного материала | 8 |
| | Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем. | |
| **Тема 2.8.1** Акробатические элементы | Практическое занятие: | 4 |
| | Акробатические элементы: кувырки, стойки | |
| | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы:<br>Упражнения со скакалкой, обручем. | |
| **Тема 2.8.2** Упражнения на гимнастической скамейке | Практическое занятие: | 2 |
| | Упражнения на гимнастической скамейке. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы:<br>Выполнить тесты, позволяющие самостоятельно анализировать состояние здоровья. Тесты для определения функционального состояния организма. Тестовые задания для диагностики | |
| **Тема 2.8.3** Ритмическая гимнастика | Практическое занятие | 2 |
| | Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. Тестовые задания для диагностики | |
| **Тема 2.9. Кроссовая подготовка** | Содержание учебного материала | 6 |
| | Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кросс. | |
| **Тема 2.9.1.** Бег на короткие дистанции | Практическое занятие | 2 |
| | Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). | |
| | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. | |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| **Тема 2.9.2** Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. | Практическое занятие | 2 |
| | Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы:<br>Комплекс утренней гимнастики. Составление комплексов утренней гимнастики. Тестовые задания для диагностики. | |
| **Тема 2.9. 3** Бег на средние и длинные дистанции | Практическое занятие | 2 |
| | Бег на дистанцию 500м,2000м, 3000 м | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: Составление комплексов производственной гимнастики | |
| **Тема 2.10. Легкая атлетика** | Содержание учебного материала<br>Техника безопасности на занятиях физической культуры. Бег на короткие дистанции беговые и прыжковые упражнения, 6-минутный бег. | 18 |
| **Тема 2.10.1** Техника бега на короткие дистанции | Практическое занятие<br>Техника безопасности на занятиях физической культуры, бег на короткие дистанции 30. 60.100 метров, беговые упражнения | 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы Дневник самоконтроля. Тестовые задания для диагностики | |
| **Тема 2.10.2** Прыжки в длину с места | Практическое занятие:<br>Прыжковые упражнения, многоскоки, совершенствование прыжков в длину с места | 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по легкой атлетике | |
| **Тема 2.10.3** Эстафетный бег | Практическое занятие:<br>Совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, техники бега по виражу | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по легкой атлетике | |

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов |
|---|---|---|
| **Тема 2.11. Баскетбол** | Содержание учебного материала | 12 |
| | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защита — перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок | |
| **Тема 2.11.1.** Броски мяча в баскетболе | Практическое занятие | 4 |
| | Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы:<br>Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью. Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики. | |
| **Тема 2.11.2** Движения с мячом в баскетболе | Практическое занятие | 8 |
| | Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | |
| | Тематика самостоятельной работы: «Профилактика вредных привычек». Тестовые задания для диагностики. | |
| **Тема 2.12. Волейбол** | Содержание учебного материала | 6 |
| | Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите. | |
| **Тема 2.12.1.** Передачи мяча в паре в волейболе | Практическое занятие | 6 |
| | Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| **Тема 2.13. Гимнастика** | Содержание учебного материала | 8 |
| | Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем. | |
| **Тема 2.13.1** Акробатические элементы | Практическое занятие: | 4 |
| | Акробатические элементы: кувырки, стойки | |
| | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы:<br>Упражнения со скакалкой, обручем. | |
| **Тема 2.13.2** Упражнения на гимнастической скамейке | Практическое занятие: | 2 |
| | Упражнения на гимнастической скамейке. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы:<br>Выполнить тесты, позволяющие самостоятельно анализировать состояние здоровья. Тесты для определения функционального состояния организма. Тестовые задания для диагностики | |
| **Тема 2.13.3** Ритмическая гимнастика | Практическое занятие | 2 |
| | Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. Тестовые задания для диагностики | |
| **Тема 2.14. Кроссовая подготовка** | Содержание учебного материала | 6 |
| | Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кросс. | |
| **Тема 2.14.1.** Бег на короткие дистанции | Практическое занятие | 2 |
| | Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). | |
| | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. | |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| **Тема 2.14.2** Челночный бег 4х9 метров. Эстафетный бег. | Практическое занятие | 2 |
| | Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы:<br>Комплекс утренней гимнастики. Составление комплексов утренней гимнастики. Тестовые задания для диагностики. | |
| **Тема 2.14.3** Бег на средние и длинные дистанции | Практическое занятие | 2 |
| | Бег на дистанцию 500м,2000м, 3000 м | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. Тестовые задания для диагностики | |
| **Промежуточная аттестация: зачёт – 1-3 семестры, зачет с оценкой – 4 семестр** | | |
| **Всего часов** | | **88** |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета предполагает наличие (универсального) спортивного зала, оснащённого спортивным инвентарём и оборудованием, открытых спортивных площадок, обеспечивающих достижение результатов освоения дисциплины;

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки, обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

**Оборудование и инвентарь спортивных сооружений:**

Спортивные игры: щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, аптечка медицинская.

Гимнастика: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гантелей обрезиненных.

**Технические средства обучения:** аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

### 4.2. Общие требования к организации образовательной

**деятельности**

Освоение обучающимися учебного предмета ОД 12 Физическая культура может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебного предмета.

Преподавание учебного предмета должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

**Теоретические и практические занятия** должны проводиться в спортивном зале согласно федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, оформление отчётов по лабораторным работам и практических занятий, решение производственных задач обучающимися в процессе проведения теоретических занятий и т.д.;

**промежуточный контроль:** зачёт, зачёт с оценкой

**4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности**

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ОПОП СПО – ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 95 процентов в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный

процесс по данной основной образовательной программе.

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

До 10 процентов от общего числа преподавателей, имеющих высшее образование, может быть заменено преподавателями, имеющими СПО и государственные почётные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими СПО и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

### 4.4 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 210 с. – 978-5- 534-14815-2. Академия
3. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: https://book.ru/book/941740 – Текст : электронный.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.

5. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.

6. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.

7. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с.

8. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024. 391 с.

9. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.

10. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.

11. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.

12. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 144 с.

13. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.

14. Физическая культура / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 610 с.

15. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с.

16. Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 348 с.

Дополнительные источники

1. Министерство культуры Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://culture.gov.ru

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru

3. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

5. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

6. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202308040076?index=1

7. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

8. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

9. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

10. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202308040076?index=1

## 5.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 | Темы 1.1, 1.2<br>П/-о/с [1]: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4<br>Темы 2.5 -2.14 | – составление словаря терминов, либо кроссворда<br>– защита презентации/доклада-презентации<br>– выполнение самостоятельной работы<br>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>– составление профессиограммы<br>– заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата<br>– составление кроссворда<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической работы<br>– тестирование<br>– тестирование (контрольная работа по теории)<br>– демонстрация комплекса ОРУ,<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>– сдача нормативов ГТО<br>– выполнение упражнений на зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1.1,1.2<br>П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4<br>Темы 2.5 -2.14 | |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,1.2<br>П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4<br>Темы 2.5 -2.14 | |