



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Центр среднего профессионального образования

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП СПО
_____ В.А. Хлевой
«15» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦСПО
_____ Р.Э. Зитляев
«15» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.01.10 «Физическая культура»**

специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.01.10 «Физическая культура» для обучающихся специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 5 мая 2022 г. № 308, с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы, а также на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413.

Составитель

рабочей программы:

(подпись)

Э. А. Раифов, преподаватель

(ИОФ, должность)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин от «15» апреля 2026 г., протокол №7.

Председатель ЦК _____ А.А. Гафарова

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.01.10 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.01.10 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.05.2022 № 308.

1.2. Цель и задачи изучения учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины:

– развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи учебной дисциплины:

- формирование умения 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);

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины ОУД.01.10 «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- уметь 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	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать,

	<p>комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<p>планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p><i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i></p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и 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
--	---	--

		<p>оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p> <p><i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i></p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <p>г) принятие себя и других</p>

		<p>людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и 	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p><i>В части физического воспитания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, 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;

	<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	<p>- оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>
<p>ПК 4.1. Осуществлять инсталляцию, настройку и обслуживание программного обеспечения компьютерных систем</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><i>В части физического воспитания:</i></p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью</p> <p><i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i></p> <p>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей</p> <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p>

		- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Семестр	Общее кол-во часов	Контактные часы					СР	Конс.	Форма контроля (время контроля)
		Всего	Лек.	Практ. зан.	Сем. зан.	Лаб. зан.			
1	30	30	8	22				За	
2	42	42		42				За	
Итого	72	72	8	64				За(2)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12/4	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<p>Содержание учебного материала <i>Тематический план лекций</i></p> <p>1. 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.</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала <i>Тематический план лекций</i></p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p><i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. Современные системы	<p>Содержание учебного материала <i>Тематический план лекций</i></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

и технологии укрепления и сохранения здоровья	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигающая гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала <i>Тематический план лекций</i> 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 2. 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. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. 4. Физические качества, средства их совершенствования.	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально-ориентированное содержание		4/4	
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала <i>Тематический план лекций</i> 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.	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
Тема 1.6. Профессионально-прикладная	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1

физическая подготовка	<p>профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>2. 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.</p>		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		56/16	
Профессионально-ориентированное содержание		16/16	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<p>Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.</p> <p>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<p>Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<p>Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	2/2	ОК 01, ОК 04, ПК 4.1
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для	<p>Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1

различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<p>деятельности.</p> <p>6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p>		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала Тематический план практических занятий</p> <p>7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</p> <p>8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).</p>	8/8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
Промежуточная аттестация – зачет		2	
Раздел 3. Гимнастика		10	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p>Содержание учебного материала Тематический план практических занятий</p> <p>12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 (1). Основная гимнастика	<p>Содержание учебного материала Тематический план практических занятий</p> <p>13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 (2).	Содержание учебного материала	2	ОК 01,

Акробатика	<p><i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>15. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>16. Совершенствование акробатических элементов.</p> <p>17. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>		ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 (3). Атлетическая гимнастика	<p>Основное содержание</p> <p><i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>18. 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.</p> <p>19. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>20. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 (4). Самбо	<p>Основное содержание</p> <p><i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>21. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>22. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.</p> <p>23. Силовые упражнения и единоборство в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Спортивные игры		16	
Тема 2.8 (1). Волейбол	<p>Основное содержание</p> <p><i>Тематический план практических занятий</i></p> <p>24-25. 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.</p>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	26. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
Тема 2.8 (2). Бадминтон	Основное содержание <i>Тематический план практических занятий</i> 28. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. 29. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 30. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 (3) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Основное содержание <i>Тематический план практических занятий</i> 31. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры. 32. Шахматы	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.9. Легкая атлетика	Основное содержание <i>Тематический план практических занятий</i> 33. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 34. Совершенствование техники спринтерского бега. 35-37. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))). 38. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). 39. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 40. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 41. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). 42-43. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Промежуточная аттестация (зачет)	2	
Всего:	72	

2.3. Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине (учебным планом не предусмотрено)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

учебная аудитория, оснащенная учебной мебелью (столы аудиторные, стулья), рабочим местом преподавателя, интерактивной панелью с возможностью подключения ноутбука/компьютера и мультимедийного оборудования и беспроводным доступом к сети Интернет, помещения для занятий спортом (спортивный зал, тренажерный зал), оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения, наглядными пособиями (схемами, плакатами) для проведения занятий всех видов, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе, в объеме и количестве, отвечающими требованиям федерального государственного образовательного стандарта по специальности.

3.2.1. Основные печатные и (или) электронные издания

1. Яковлев, Б. П. Физическая культура. Личностная безопасность и здоровый образ жизни : учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 340 с. — ISBN 978-5-507-51426-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/450791> (дата обращения: 23.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-52854-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460760> (дата обращения: 14.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Касмакова, Л. Е. Основы коррекционной психологии : учебное пособие для спо / Л. Е. Касмакова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 76 с. — ISBN 978-5-507-51871-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460586> (дата обращения: 14.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ходасевич, Л. С. Основы патологии. Частная патология : учебное пособие для спо / Л. С. Ходасевич. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 390 с. — ISBN 978-5-507-51873-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460583> (дата обращения: 14.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для спо / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-

Петербург : Лань, 2025. — 162 с. — ISBN 978-5-507-51830-2. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460571> (дата обращения: 14.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Сидоренко, А. С. Физическая культура. Основы безопасного проведения студентами самостоятельных занятий при подготовке к сдаче нормативов ГТО : учебное пособие для спо / А. С. Сидоренко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 182 с. — ISBN 978-5-507-52084-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/468962> (дата обращения: 09.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. КиберЛенинка. — URL: <http://cyberleninka.ru/> — Текст: электронный.

7. Научная электронная библиотека (НЭБ). — URL: <http://www.elibrary.ru> — Текст: электронный.

8. Российская национальная библиотека. — URL: <https://nlr.ru/> — Текст: электронный.

9. Российская государственная библиотека. — URL: <http://www.rsl.ru/ru> — Текст: электронный.

10. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека». — URL: <http://franco.crimealib.ru/> — Текст: электронный.

11. Федеральный портал «Российское образование». — URL: <http://www.edu.ru/> — Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины заканчивается *зачет*.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с; Раздел 2, темы: 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	Устный и письменный опрос (теоретического материала дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, темы: 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П- о/с Раздел 2, темы: 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	Устный и письменный опрос (теоретического материала дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация
ОК 08. Использовать средства	Раздел 1, темы:	Устный и письменный опрос

физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П- о/с Раздел 2, темы: 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	(теоретического материала дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация
ПК 4.1. Осуществлять инсталляцию, настройку и обслуживание программного обеспечения компьютерных систем	П-о/с	Устный и письменный опрос (теоретического материала дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация

Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

По учебной дисциплине ОУД.01.10 «Физическая культура» итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт.

Зачет выставляется во время последнего практического занятия (2ч.) при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов и сдаче дополнительных нормативов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации.

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации обучающегося

Уровень формирования компетенции	Оценка по пятибалльной шкале
	для зачёта
Высокий	зачтено
Достаточный	
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено