



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
ОГСЭ.05 «Физическая культура»**

специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «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.

Составитель
рабочей программы:

(подпись)

Э. А. Раифов, преподаватель

(ИОФ, должность)

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

Председатель ЦК _____ А.А. Бородин

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «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 ОГСЭ.05 «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	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности,

	<p>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 	<p>способность инициировать, 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
--	--	---

		<p>результаты, критически 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 	<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>высокой работоспособности</p>	<p>г) принятие себя и других 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- 	<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

	<p>оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) 	<p>решение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.
<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> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<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 учебными познавательными действиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за

		решение; - 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.			
3	50	44	2	42			6		За
4	60	46		46			14		За
5	50	36		36			14		За
Итого	160	126	2	124			34		За

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала <i>Тематический план лекций</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших	2	

	предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность		
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		16	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу	2	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой	2	

	стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока		
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей	4	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра	2	
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 3. Гимнастика		16	
Тема 15. Физические упражнения	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов	4	
	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц	4	
Тема 16. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки	4	
Тема 17. Акробатика	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов	2	
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 4. Лёгкая атлетика		16	
Тема 18. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега	4	
Тема 19. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Кросс по пересеченной местности 2000 м	2	
Тема 20. Прыжки в длину	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега	2	
Тема 21. Эстафетный бег	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 22. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Игры преимущественно с бегом. Игры преимущественно с прыжками. Бег 100 метров	4	
Раздел 5. Гимнастика		14	
Тема 23.	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04,

Упражнения дыхательной гимнастики	Тематический план практических занятий		ОК 08, ПК 4.1
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
Тема 24. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание учебного материала Тематический план практических занятий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики	2	
Тема 25. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала Тематический план практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений	4	
Тема 26. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала Тематический план практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки	4	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		20	
Тема 27. Техника передвижения волейболиста	Содержание учебного материала Тематический план практических занятий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке	2	
Тема 28. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала Тематический план практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах	4	
Тема 29. подача мяча	Содержание учебного материала Тематический план практических занятий	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по	4	

	упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)		
Тема 30. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	2	
Тема 31. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты	4	
Тема 32. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему»	2	
	Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач	2	
Раздел 7. Легкая атлетика		10	
Тема 33. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование	4	
Тема 34. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта	2	
Тема 35. Челночный бег	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом	2	
	Проведение подвижной игры с элементами легкой атлетики	2	
Раздел 8. Гимнастика		6	
Тема 36. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки	2	
Тема 37. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.1
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 38. Базовая аэробика	Содержание учебного материала <i>Тематический план практических занятий</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Всего		160	

2.3. Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

№ п/п	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов
1.	Тема 3. Бег на короткие дистанции Виды старта и.п.	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
2.	Тема 4. Прыжки в длину с разбега Подводящие упражнения для прыжков в длину	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
3.	Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции Виды бега на средние дистанции	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
4.	Тема 13. Бросок в корзину Техника штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
5.	Тема 18. Бег на короткие дистанции Виды коротких дистанций	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	3
6.	Тема 19. Кроссовая подготовка Спец. беговые упражнения для бега	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	3
7.	Тема 20. Прыжки в длину Овладение техники прыжка в длину с места	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
8.	Тема 23. Упражнения дыхательной гимнастики Подготовка комплекса дыхательной гимнастики	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
9.	Тема 25. Комплекс упражнений на развитие координации движений Подготовка комплекса упражнений	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
10.	Тема 28. Прием и передача мяча Виды приема и передач мяча в волейболе	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
11.	Тема 29. Подача мяча Виды подачи мяча в волейболе	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
12.	Тема 30. Техника игры в волейбол Изучение правил игры в волейбол	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2

13.	Тема 31. Двухсторонняя игра Правила судейства и судейских жестов	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	3
14.	Тема 34. Бег на длинные дистанции Виды бега	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	3
15.	Тема 35. Челночный бег Подготовка одной подвижной игры	Подготовка в сдаче контрольных нормативов	2
	Итого 15	–	34

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 зачетом.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, темы: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 Раздел 2, темы: 10, 11, 12, 13, 14 Раздел 3, темы: 15, 16, 17 Раздел 4, темы: 18, 19, 20, 21, 22 Раздел 5, темы: 23, 24, 25, 26	Устный и письменный опрос (теоретического материала дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО

	Раздел 6, темы: 27, 28, 29, 30, 31, 32 Раздел 7, темы: 33,34, 35, 36, 37, 38	Промежуточная аттестация
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, темы: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 Раздел 2, темы: 10, 11, 12, 13, 14 Раздел 3, темы: 15, 16, 17 Раздел 4, темы: 18, 19, 20, 21, 22 Раздел 5, темы: 23, 24, 25, 26 Раздел 6, темы: 27, 28, 29, 30, 31, 32 Раздел 7, темы: 33,34, 35, 36, 37, 38	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 физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, темы: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 Раздел 2, темы: 10, 11, 12, 13, 14 Раздел 3, темы: 15, 16, 17 Раздел 4, темы: 18, 19, 20, 21, 22 Раздел 5, темы: 23, 24, 25, 26 Раздел 6, темы: 27, 28, 29, 30, 31, 32 Раздел 7, темы: 33,34, 35, 36, 37, 38	Устный и письменный опрос (теоретического материала дисциплины) Тестирование Результаты выполнения учебных заданий Практические работы Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация
ПК 4.1. Осуществлять установку, 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 ОГСЭ.05 «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