АНПОО «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

Утверждена приказом №_194-о_
от «_31_» августа_2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 Физическая культура

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ)

Тамбов 2026

Программа учебной дисциплины разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» и рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования Министерства просвещения России от 14.06.2024 № 05-1971.

Организация-разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

Разработчик: Белянин Р.А., преподаватель АНПОО ТКСКТ

Программа рассмотрена на заседании методического совета.

Протокол заседания №6 от 29 декабря 2025г.

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины 6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины 10
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины 12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 687, зарегистрированного Министерством юстиции 18.10.2023 № 75639

1.1.**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 72часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**72**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**72**
в том числе:	
лабораторные занятия *(не предусмотрено)*	**-**
практические занятия	**68**
теоретические занятия	**4**
курсовая работа (проект) (*не предусмотрено)*	**-**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(не предусмотрено)*	
сообщение по теме	**-**
внеаудиторная самостоятельная работа	**-**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	4	ОК 01, ОК 04 ПК
Раздел 2 Лёгкая атлетика	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала. Основы физической культуры		
	Практические занятия 3. Бег на короткие дистанции 4. Эстафетный бег 5. Метание гранаты 7. Кроссовая подготовка 8. Прыжок в высоту 9. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности	14	
Раздел 3 Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
	Практические занятия	10	

	10. Стартовая стойка, перемещения, сочетание способов перемещения 11. Прием мяча и передача 12. Вырывание и выбивание мяча, перехват 13. Ведение мяча 14. Бросок мяча. Тактика		
Раздел 4 Гимнастика	Содержание учебного материала Основы физической культуры	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
	Практические занятия. 15.Круговой метод тренировки 16.Висы и упоры. 17.Акробатика		
Раздел 5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала. Основы физической культуры		
	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
	Практические занятия 18. Попеременные лыжные ходы 19. Одновременные лыжные ходы. 20. Прохождение дистанции 21.Коньковые лыжные ходы, подъёмы и спуски. 22.Переход с хода на ход	10	
Раздел 6 Спортивные	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08

игры **Волейбол**			
	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
	Практические занятия 23. Стойки и передвижения 24. Прием и передача мяча 25. Подача мяча 26. Нападающий удар 27. Техника защитных действий. 28. Тактика игры	12	
Раздел 7 **Лёгкая атлетика**	Содержание учебного материала		
	Практические занятия 29.Стойки и передвижения 30.Прием и передача мяча 31.Подача мяча 32. Нападающий удар 33. Техника защитных действий. 34. Тактика игры	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Примерная тематика курсовой работы (проекта) *(не предусмотрено)*			
Всего аудиторных занятий			
Всего часов			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир. Технические средства обучения: компьютер с программным обеспечением и мультимедиапроектор с экраном.

Оборудование спортивного зала:

- Акробатические снаряды;
- Волейбольная сетка и волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты и мячи;
- Шведская стенка и канат.

Оборудование стадиона:

- Беговые дорожки;
- Сектор для метания;
- Сектор для прыжков в высоту и длину.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие/Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.-Издательство: СКФУ, 2017***
2. Физическая культура : учебник для спо/ Н. Решетников, Ю. Кислицин.- 12-е изд.,стер.-М:Академия, 2012
3. Физическая культура. 10-11кл. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха.- 7-е изд.-М.: Просвещение , 2012.- 237с.(электронный учебник)
4. Физическая культура: учебное пособие/Чеснова Е. Л.- Издательство: Директ-Медиа, 2013
5. Физическая культура: учебное пособие/ Евсеев Ю. И.- Издательство: Издательство «Феникс», 2014***

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов н/Д.: Феникс, 2010 Гигиена физической культуры и спорта: учебник
2. Редактор: Маргазин В. А., Семенова О. Н., Ачкасов Е. Е.-Издательство: СпецЛит, 2013***
3. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл. ***

Интернет-ресурсы:

1. http://revolution.allbest.ru
2. http://www.twirpx.com
3. http://www.fizkult-ura.ru
4. http://www.fizsport.ru
5. http://www.rgufk.ru/chair/teorii-i-metodiki-legkoi-atletiki
6. http://www.fitn.ru
7. http://www.xcsport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно- измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.