

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федоскинский институт лаковой миниатюрной живописи – филиал
ФГБОУ ВО «Российский университет традиционных художественных
промыслов»

РЕКОМЕНДОВАНО

кафедрой протокол № 1 от 31.08.2026
Зав. кафедрой дисциплин
общеобразовательного и социально-
гуманитарного циклов
_____ М.В. Ермакова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФИЛМЖ РУТХП
_____ М.А.
Салтанов 31.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0097257F3AD39072C4263F397FCCF6CCB4
Владелец: Салтанов Михаил Алексеевич
Действителен: с 26.06.2026 до 19.09.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательный цикл

Специальность: **54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы**
(по видам)

Вид: **лаковая миниатюрная живопись, жостовская декоративная роспись, ростовская финифть**

Форма обучения: **очная** Статус

дисциплины: **БД.06** Курс(ы): **1**

Семестр(ы): **1, 2**

Учебный план набора: **2026 года**

Федоскино

2026

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 «Физическая культура» разработана с учетом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.02 Декоративно – прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 июля 2023 г. № 547.
- Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 (ред. от 27.12.2023 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 №24480) с изменениями и дополнениями.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (ред. от 08.10.2025).
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 20 от «15» августа 2024 года.
- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 г. №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Организация-разработчик:

ФИЛМЖ РУТХП

Разработчик:

Перцова А.Н., зам. директора по учебной и воспитательной работе

Перцов П.П., преподаватель

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

по специальности 54.02.02 Декоративно – прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина БД. 06 Физическая культура по профессии является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 54.02.02 Декоративно – прикладное искусство и народные промыслы (по видам), относящейся к укрупненной группе специальностей среднего профессионального образования 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

1.2.1 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.06 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины БД.06 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

• личностные, в части:

гражданского воспитания:

ЛР1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

ЛР6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

ЛР1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР3 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

ЛР1 осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР2 сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР4 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР5 ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

ЛР1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР4 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

ЛР1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

ЛР1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛР2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

ЛР1 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР2 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР3 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР4 умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР5 расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

ЛР1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР3 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

• метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

МР1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

МР2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

МР3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

МР4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

MP5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

MP6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

MP1 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

MP2 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

MP3 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

MP4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

MP5 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

MP6 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

MP7 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

MP8 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

MP9 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

MP10 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

MP11 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

MP12 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

MP13 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

MP14 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

MP1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

MP2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

MP3 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

MP4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

MP5 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

MP1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

MP2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

MP3 владеть различными способами общения и взаимодействия;

MP4 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

MP5 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

MP1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

MP2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и

возможностей каждого члена коллектива;

MP3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

MP4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

MP5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

MP6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

MP7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

MP1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

MP2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

MP3 давать оценку новым ситуациям;

MP4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

MP5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

MP6 оценивать приобретенный опыт;

MP7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

MP1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

MP2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

MP3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

MP4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

MP1 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

MP2 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

MP3 внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

MP4 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

MP5 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

MP1 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

MP2 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

MP3 признавать свое право и право других людей на ошибки;

MP4 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

•предметные:

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

ПР1 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);

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 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;

ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	личностные, метапредметные	предметные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	в части гражданского воспитания: ЛР1 в части патриотического воспитания: ЛР 2, ЛР 3 в части духовно-нравственного воспитания: ЛР4 в части физического воспитания: ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 в части трудового воспитания: ЛР1, Л4 в части ценностно-научного познания: ЛР 3 Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: МР1, МР3, МР5, б) базовые исследовательские действия: МР2, МР3, МР7, МР10, МР11 в) работа с информацией: МР1, МР4 Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: МР1 б) совместная деятельность: МР1, МР3 Овладение универсальными регулятивными действиями:	ПР1, ПР2, ПР3 ПР4, ПР5.

	а) самоорганизация: МР1, МР2 б) самоконтроль: МР3, МР2 в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: МР2, МР3 г) принятие себя и других людей: МР1	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	в части гражданского воспитания: ЛР1 в части патриотического воспитания: ЛР 2, ЛР 3 в части духовно-нравственного воспитания: ЛР4 в части физического воспитания: ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 в части трудового воспитания: ЛР1, Л4 в части ценностно-научного познания: ЛР 3 Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: МР1, МР3, МР5, б) базовые исследовательские действия: МР2, МР3, МР7, МР10, МР11 в) работа с информацией: МР1, МР4 Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: МР1 б) совместная деятельность: МР1, МР3 Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: МР1, МР2 б) самоконтроль: МР3, МР2 в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: МР2, МР3 г) принятие себя и других людей: МР1	ПР1, ПР2, ПР3 ПР4, ПР5, ПР6.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья а	в части гражданского воспитания: ЛР1 в части патриотического воспитания: ЛР 2, ЛР 3	ПР1, ПР2, ПР3 ПР4, ПР5, ПР6.

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	в части духовно-нравственного воспитания: ЛР4 в части физического воспитания: ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 в части трудового воспитания: ЛР1, Л4 в части ценностно-научного познания: ЛР 3 Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: МР1, МР3, МР5, б) базовые исследовательские действия: МР2, МР3, МР7, МР10, МР11 в) работа с информацией: МР1, МР4 Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: МР1 б) совместная деятельность: МР1, МР3 Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: МР1, МР2 б) самоконтроль: МР3, МР2 в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: МР2, МР3 г) принятие себя и других людей: МР1	
ПК 2.6. Обеспечивать и соблюдать правила и нормы безопасности в профессиональной деятельности.	в части гражданского воспитания: ЛР1 в части патриотического воспитания: ЛР 2, ЛР 3 в части духовно-нравственного воспитания: ЛР4 в части физического воспитания: ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3 в части трудового воспитания: ЛР1, Л4 в части ценностно-научного познания: ЛР 3 Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические	ПР1, ПР2, ПР3 ПР4, ПР5, ПР6.

	действия: МР1, МР3, МР5, б) базовые исследовательские действия: МР2, МР3, МР7, МР10, МР11 в) работа с информацией: МР1, МР4 Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: МР1 б) совместная деятельность: МР1, МР3 Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: МР1, МР2 б) самоконтроль: МР3, МР2 в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: МР2, МР3 г) принятие себя и других людей: МР1	
--	--	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов;

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем 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	
практические занятия	58
контрольные работы	
курсовая работа, индивидуальный проект (не предусмотрено)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
индивидуальное проектное задание (не предусмотрено)	
внеаудиторная самостоятельная работа	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного. зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание БД. 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, практическая работа	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	6
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека			8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала		4	
	1-2	Теория: Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: описание основных понятий; основных направлений развития физической культурой в обществе и форм их организации	2	
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	3-4	Теория: Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Влияние двигательной активности на здоровье. 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 студентов как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Составление дневника самоконтроля	2	
*Профессионально ориентированное содержание			4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.6
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	5-6	Теория: Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.	2	
	7-8	Производственная гимнастика, определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. Составление профиограммы.	2	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			78	
*Профессионально ориентированное содержание				
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и	9-10	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	11-12	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». Описание характеристик нормативных требований для студентов СПО	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	13-14	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности, для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	15-16	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
Учебно-тренировочные занятия			68	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Гимнастика			22	
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала		4	
	17-18	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	19-20	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений:	2	

		ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	21-22	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2		
	23-24	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2		
	25-26	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2		
	Девушки		Юноши		
	Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок		1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна		2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой		3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	27-28	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».	2		
	29-30	Освоение акробатических элементов: стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов, освоение и совершенствование акробатической комбинации	2		
Тема 2.9. Атлетическая	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	31-32	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для	2		

гимнастика		рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	33-34	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	
Атлетические единоборства			4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Содержание учебного материала		4	
	35-36	Теория: Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.	2	
	37-38	Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	
Спортивные игры			42	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.11. Футбол	Содержание учебного материала		8	
	39-40	Теория: Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства.	2	
	41-42	Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	43-44	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
	45-46	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.12. Баскетбол	Содержание учебного материала		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	47-48	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола	2	
	49-50	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения	2	

		мяча, бросок мяча		
	51-52	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Легкая атлетика			16	
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	53-54	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; совершенствование техники спринтерского бега	2	
	55-56	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	57-58	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	59-60	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	61-62	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
	63-64	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Вариативный модуль по видам спорта			6	
Тема 2.16. Лапта	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	65-66	Теория: Техника безопасности на занятиях. Разбор правил игры в Лапту	2	
	67-68	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в Лапту.	2	
	69-70	Выполнение технико-тактических приёмов игры в Лапту	2	
	71-72	Итоговое занятие	2	
			Всего:	72ч., из них теор. – 12ч., практ. – 58ч.

3. Условия реализации программы БД.06 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы БД.06 Физическая культура имеется:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры:

Щит баскетбольный навесной, ворота, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Легкая атлетика;

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания.

Спортивные игры;

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

Оборудование для проведения соревнований:

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Учебно-методическая документация

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. – 11-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2023. – 271 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 14.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. – 6-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 158 с. – ISBN 978-5-09-094658-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/334511> (дата обращения: 14.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск: РИПО, 2022. – 204 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643> (дата обращения: 14.04.2025). – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст: электронный.

2. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Капустин. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 145 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336> (дата обращения: 14.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-557-7. – Текст: электронный.

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 14.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст: электронный.

3.2.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Российский университет традиционных художественных промыслов	http://www.vshni.ru/
2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb
8	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия.	http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная физкультура
10	Основы физической культуры в образовательном учреждении	http://cnit.ssau.ru
11	ЭБС «электронно-библиотечная система Лань»	https://e.lanbook.com

12	Эбс «электронно-библиотечная система online»	https://biblioclub.ru/
----	--	---

3.2.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Microsoft Office 2007.

Microsoft Windows 7 Professional x64 RUS.

СДО Moodle. Среда дистанционного обучения с открытым исходным кодом (распространяется свободно).

3.2.4. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Наименование/назначение специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
141052, Московская область, Мытищинский р-н, с. Федоскино Помещение № 11 Кабинет социально-гуманитарных дисциплин Учебная аудитория, для проведения лекционных и практических занятий, семинаров, текущего контроля и промежуточной и итоговой государственной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций	посадочных мест – 30, комплект мебели для преподавателя - 1 меловая доска - 1 ноутбук с подключением к сети Интернет, интерактивный дисплей - 1
141052, Московская область, Мытищинский р-н, с. Федоскино Спортивный зал	Практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащённом: оснащённый спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки (стадион), обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений: Спортивные игры: Щит баскетбольный навесной, ворота, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой. Гимнастика: Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2,

	скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3. Легкая атлетика; Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания. Спортивные игры; Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр. Оборудование для проведения соревнований: скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).
--	--

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем через оценивание достижения дисциплинарных результатов, направленных на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общие и профессиональные компетенции	Раздел / тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1 Темы 1.1, 1.2., 1.3; Р2 Темы 2.1-2.5; Р2 Темы 2.6-2.12 П-о/с Р1 Тема 1.3; Р2 Темы 2.1-2.5	– оценивание составления словаря терминов, либо кроссворда – оценивание защиты презентации/доклада-презентации – оценивание составления комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – оценивание составления профессиограммы,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1 Темы 1.1, 1.2., 1.3; Р2 Темы 2.1-2.5; Р2 Темы 2.6-2.12 П-о/с Р1 Тема 1.3; Р2 Темы 2.1-2.5	– оценивание заполнения дневника самоконтроля, – оценивание защиты реферата, – оценивание составления кроссворда, – оценивание фронтального опроса, – оценивание контрольного тестирования, – оценивание составления комплекса упражнений,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья а процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1 Темы 1.1, 1.2., 1.3; Р2 Темы 2.1-2.5; Р2 Темы 2.6-2.12 П-о/с Р1 Тема 1.3; Р2 Темы 2.1-2.5	– оценивание практической работы, – оценивание тестирования, – оценивание демонстрации комплекса ОРУ, – оценивание сдачи контрольных нормативов – оценивание сдачи контрольных нормативов (контрольных упражнений) – оценивание сдачи нормативов ГТО, – оценивание комплексных результатов учебной деятельности в рамках промежуточного контроля
ПК 2.6. Обеспечивать и соблюдать правила и нормы безопасности в профессиональной деятельности.	Р1 Темы 1.1, 1.2., 1.3; Р2 Темы 2.1-2.5; Р2 Темы 2.6-2.12 П-о/с Р1 Тема 1.3; Р2 Темы 2.1-2.5	

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Является отдельным документом.

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1 Наличие соответствующих условий реализации учебной дисциплины (модуля).

Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.2 Обеспечение соблюдения общих требований.

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов),

оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3 Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в доступной для них форме всех локальных нормативных актов РУХТП. Все локальные нормативные акты по вопросам реализации данной дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в доступной для них форме.

5.4 Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

5.5 При организации проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами по дисциплине, осуществляется медицинский контроль за условиями проведения занятий в соответствии с требованиями СанПиН и оценка влияния нагрузки на состояние организма обучающихся.

5.6 Каждое учебное занятие по дисциплине включает подготовительную, основную и заключительную части. Продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной – сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях, по группам инвалидности.

5.7 Для повышения физической работоспособности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов должен создаваться режим постепенного повышения физических нагрузок.

5.8 Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по учебной дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете, увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

5.9 По мере освоения учебного материала, кроме оценивания степени усвоения программного материала, необходимо оценивать формирование навыков здорового образа жизни, мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

