

Частное образовательное учреждение высшего образования
«КАМСКИЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ И ДИЗАЙНА»



«УТВЕРЖДЕНО»

Проректор по Уи ВР

Букина Л.Р.

«28» августа 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУП.12. Физическая культура»

Уровень основной образовательной программы
СПО

Специальность
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация базовой
подготовки: Дизайнер

Форма обучения: очная

Набережные Челны
2025

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (редакция 12.08.2022 г.);

Приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. N 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования";

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 05 мая 2022 г. N 308 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)".

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Камский институт искусств и дизайна».

Разработчик: Зайнуллин Ш.Р., преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных и общепрофессиональных дисциплин.

Протокол № 146 от «28» августа 2025 г.

Заведующая кафедрой _____ / Хамадеева Т.Г./

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 05 мая 2022 г. N 308 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)"

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа относится к общеобразовательному циклу, обязательные учебные предметы (ОУП).

1.3. Аттестация дисциплины

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» сопровождается текущей и промежуточной аттестацией.

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях в форме:

- оценка выполнения задания на практическом занятии;
- оценка тестирования на занятии;
- оценка выполнения творческого задания (презентация, рисунки, создание моделей);

Периодичность текущей аттестации:

- каждая практическая работа;

Порядок проведения текущей аттестации определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения уроков.

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией в форме зачета в первом и втором семестре первого курса обучения по программе, которая установлена учебным планом. Зачет проводится в день, освобожденный от других видов занятий. Порядок проведения зачета определяется фондом оценочных средств по дисциплине.

1.4. Планируемые результаты учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</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 обсуждения результатов 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</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 Исползовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной дея-

	<ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>тельности, 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)
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов всего	По семестрам	
		1 семестр	2 семестр
1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80	34	46
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80	34	46
В том числе:			
Лекционные занятия			
Практические занятия	80	34	46
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		зачет	зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
Общезначимая подготовка	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития мышц спины - Упражнения для развития мышц ног - Упражнения для развития мышц рук - Упражнения для развития мышц пресс - Упражнения для развития мышц плеч и шеи - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития скоростных качеств - Упражнения для развития выносливости - Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития координации 	34	ОК 04 ОК 08.
Циклические виды спорта	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение техники беговых видов легкой атлетики 	23	ОК 04 ОК 08.
Игровые виды спорта	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение основ игры в Волейбол 	23	ОК 04 ОК 08.

	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение основ игры в Баскетбол - Изучение основ игры в Футбол - Изучение основ подвижных игр народов России 		
Зачет		1-2 семест- ры	
Всего		80 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется:

Спортивный зал: специальное спортивное оборудование (маты, брусья, канат, конь, козел), стрелковый тир (электронный).

Универсальная спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Обязательные печатные и электронные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника: уч. / В.И. Лях, - 13-е изд.-М.:Просвещение,2025.-241 с. Электронный ресурс: new.znaniium.com.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. Электронная библиотечная система «Знаниум». - Режим доступа: [«new.znaniium.com»](http://new.znaniium.com)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<ul style="list-style-type: none"> – владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности и развития; – способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; – способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; – владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; – владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; – владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и т.п.) различными способами, в различных внешних условиях; – владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в 	<ul style="list-style-type: none"> – умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; – умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям; – сформированность навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира; – принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. – физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся; – формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; – понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; – овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; – развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической

игровой и соревновательной деятельности;	подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
--	--

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Общефизическая подготовка Циклические виды спорта Игровые виды спорта	– выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Общефизическая подготовка Циклические виды спорта Игровые виды спорта	– составление комплекса упражнений – сдача контрольных нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Общефизическая подготовка Циклические виды спорта Игровые виды спорта	– выполнение упражнений на зачете