

**Учреждение профессионального образования
«Колледж Казанского инновационного университета»
Альметьевский филиал**

УТВЕРЖДЕНА
в составе Основной
образовательной программы –
программы подготовки специалистов среднего звена
протокол № 6 от «26» августа 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины
БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)
(на базе основного общего образования)

Форма обучения – очная

Присваиваемая квалификация
дизайнер

Альметьевск - 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Предназначена для студентов, осваивающих общеобразовательную подготовку.

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

«Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл является базовой дисциплиной.

В образовательных учреждениях среднего профессионального образования для студентов, обучающихся на базе основной школы, базисным учебным планом предусмотрено обязательное изучение курса «Физическая культура».

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Результатами освоения дисциплины являются:

Кличностным результатам освоения относятся следующие убеждения и качества в части:

гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

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;

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

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

духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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:

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

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

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

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

физического воспитания:

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;

трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

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

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

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

экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия
предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

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

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

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

Метапредметные результаты освоения характеризуются овладением
*универсальными учебными познавательными действиями, универсальными
коммуникативными действиями, универсальными регулятивными действиями.*

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

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;

б) базовые исследовательские действия:

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

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

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;

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

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

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

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

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

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

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

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;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

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

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретенный опыт;

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

б) самоконтроль:

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

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

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

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

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

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

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

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

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

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.

Предметные результаты освоения должны отражать:

П.Р.1 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);

П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.Р.5 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;

П.Р.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Количество часов на освоение программы:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часа;

Формой промежуточной аттестации является зачет и дифференцированный зачет, который проводится за счет времени, отведенного на изучение учебной дисциплины, и проводится после его завершения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):	78
в том числе:	
практические/семинарские занятия	78
Самостоятельная работа обучающегося (всего): включая выполнение индивидуальных проектов обучающимся под руководством преподавателя	
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	2 <i>Дифференцированный зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результат освоения
Тема 1.1. Тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств, используемы при сдаче ГТО и требования к их выполнению	<p>Практические/семинарские занятия. Вводное сообщение «История создания комплекса ГТО и сравнительная характеристика нормативных требований».</p> <p>Тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств, используемы при сдаче ГТО и требования к их выполнению:</p> <p>Скоростных качеств (бег на 30, 60 или 100 м);</p> <p>Координационных качеств (бег на 3x10 м, прыжки через скакалку);</p> <p>Выносливости (бег на 1000, 2000, 3000 м);</p> <p>Силовых качеств (подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу, вис на перекладине, рывок гири)</p> <p>Скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 с);Гибкости.</p>	8	П.Р.1 П.Р.4 П.Р.5
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Практические/семинарские занятия. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим</p>	8	П.Р.2 П.Р.3
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Практические/семинарские занятия. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля - наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.</p>	7	

Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические/семинарские занятия. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге. Подготовка к сдаче норм ГТО.	10	П.Р.1, П.Р.4, П.Р.5, П.Р.6
	Практические/семинарские занятия. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО.	10	
	Практические/семинарские занятия. Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. Подготовка к сдаче норм ГТО.	10	
Тема 2.2. Гимнастика	Практические/семинарские занятия. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	4	П.Р.2, П.Р.3, П.Р.4, П.Р.5
	Практические/семинарские занятия. Кувырки, березка, стойка на руках.	4	

Тема 2.3. Спортивные игры	Практические/семинарские занятия. Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	5	П.Р.2,П.Р.3,П.Р.4,П.Р.5,П.Р.6
	Практические/семинарские занятия. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	4	
	Практические/семинарские занятия. Футбол. Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	4	
	Практические/семинарские занятия. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Подготовка к сдаче норм ГТО.	10	П.Р.2,П.Р.3,П.Р.4
	Практические/семинарские занятия. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО.	10	

	<p>Практические/семинарские занятия. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>	1	
ВСЕГО		80	

2.3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы используются следующие формы проведения занятий:

1. Практические занятия – тесты, практические упражнения и задания, практические нормативы.

2. Активные и интерактивные формы проведения занятий – спортивные игры, работа в парах и подгруппах, физические упражнения, объяснения и показ, круговые тренировки и т.д.

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оценка результатов усвоения дисциплины по темам осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения	Раздел/Тема	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (указываем свое)
1		2
ПР61 ПР62 ПР65 ПР66	Тема 1.1	Тест Устный опрос Реферат Практические нормативы Практическое задание
ПР62	Тема 1.2	Тест Устный опрос Реферат Практические нормативы Практическое задание
ПР62 ПР63 ПР66	Тема 1.3	Практические нормативы Практическое задание
ПР62 ПР64	Тема 2.1	
ПР62 ПР66	Тема 2.2	Тест Устный опрос Реферат Практические нормативы Практическое задание
ПР61 ПР62 ПР63 ПР64	Тема 2.3	
ПР63 ПР64	Тема 2.4	
ПР61 ПР66	Тема 2	
дифференцированный зачет		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Обязательные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Ссылка в интернет	Описание
edu.ieml.ru	https://edu.ieml.ru	Информационная справочная система и база данных образовательных ресурсов КИУ
ИНФРА-М	http://znanium.com/catalog/	Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М»
Электронная информационно-образовательная среда КИУ (ИЭУП)	idp.ieml.ru	Информационная среда, в которой размещается информация для студентов по дисциплинам, а также инструкции по их освоению

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Лях, В.И. Физическая культура. Базовый уровень : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2025. — 288 с. — ISBN 978-5-09-124949-1. — Текст : электронный.— URL: <https://book.ru/book/957959>

Электронные интернет ресурсы

1. www.olympic.ru Исполком Олимпийского комитета России.
2. www.fizkult-ura.ru Статьи. Литература. Видео материал по видам спорта.
3. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
4. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

6. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).