

**Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Российская академия музыки имени Гнесиных»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, приказами Минпросвещения России от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712, от 12.08.2022 № 732 и от 27.12.2023 № 1028;
- приказа Минпросвещения России от 03.07.2024 № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»;
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень), рекомендованной Институтом развития профессионального образования.

Автор-составитель:

Гусева И. Г. — руководитель физического воспитания Музыкального училища имени Гнесиных ФГБОУ ВО «Российская академия музыки имени Гнесиных»

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ... | 4  |
| 1.1. Цели и место дисциплины в структуре образовательной программы .....                              | 4  |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....                                                 | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                            | 9  |
| 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....                                                           | 9  |
| 2.2. Примерное содержание дисциплины .....                                                            | 10 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                | 18 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение .....                                                        | 18 |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение .....                                                            | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                            | 19 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Цели и место дисциплины в структуре образовательной программы**

В процессе изучения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» должны быть достигнуты следующие цели:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование.

## **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Общеобразовательная дисциплины направлена на формирование и развитие общих и профессиональных компетенций. В результате ее изучения обучающийся должен:

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной профессиональной деятельности, способность планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) <u>базовые логические действия</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul> | <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ 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.</p> |

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРБ) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.)).

| Код и наименование формируемых компетенций                            | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> <p>б) <u>базовые исследовательские действия</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу;</li> <li>- анализировать результаты и прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные решения и использовать их в практике;</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать готовность к саморазвитию, самостоятельности; к овладению навыками учебной и социальной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) <u>совместная деятельность</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                   | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                              | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) <u>принятие себя и других людей</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul> | <p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             | <p>ПРб 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).</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                 | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                            | <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul> | <p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ 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.</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |
| ПК 2.6. Использовать индивидуальные методы и приемы работы в исполнительском классе с учетом возрастных, психологических и | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности;</li> <li>- знать физиологические, педагогические и практические основы физической культуры и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                  | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                          |
| физиологических особенностей обучающихся   | здорового образа жизни;<br>- демонстрировать установку на здоровый стиль жизни и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. | психофизических способностей, качеств и свойств личности;<br>- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;<br>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины | Объем в часах | В том числе в форме практической подготовки |
|------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка            | 222           | —                                           |
| Обязательные учебные занятия             | 148           | не менее 136                                |
| Самостоятельная работа                   | 74            | —                                           |
| Промежуточная аттестация — зачет         |               |                                             |

## 2.2. Примерное содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                | Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 курс         | 2 курс |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |        |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни<sup>3</sup></b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |        |
|                                                                                                                            | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | x <sup>4</sup> | —      |
|                                                                                                                            | Программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | x              | —      |
|                                                                                                                            | Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.<br>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.                                                                                                                                                                                         | x              | —      |
|                                                                                                                            | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика | x              | —      |

<sup>3</sup> Темы 1.1, 1.2, а также 2.1 – 2.5 могут изучаться рассредоточено в течение всего периода освоения курса дисциплины.

<sup>4</sup> Примерное распределение содержания учебного материала на 1 и 2 курсах.

| Наименование разделов и тем                                                                                                                    | Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)                                                                                                                                                        | 1 курс | 2 курс |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
|                                                                                                                                                | способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.                                                    |        |        |
|                                                                                                                                                | <b>В том числе самостоятельная работа обучающихся<sup>5</sup></b>                                                                                                                                                                                             |        |        |
| <b>Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                             |        |        |
|                                                                                                                                                | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.<br>Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.            | —      | x      |
|                                                                                                                                                | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.                    | —      | x      |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |        |        |
| <b>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                             |        |        |
|                                                                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                       |        |        |
|                                                                                                                                                | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.                                                                                  | x      | —      |
| <b>Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>                           | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                             |        |        |
|                                                                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                       |        |        |
|                                                                                                                                                | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | x      | —      |
| <b>Тема 2.3. Методы самоконтроля</b>                                                                                                           | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                             | x      | —      |

<sup>5</sup> Необходимость и тематика самостоятельной работы обучающихся определяются образовательной организацией.

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                            | Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)                                                                                                                                                                                         | 1 курс | 2 курс |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |
|                                                                                                                                                                        | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                                                            |        |        |
| Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | —      | х      |
|                                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b><br>Характеристика профессиональной деятельности: рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.                             |        |        |
| Тема 2.5. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | —      | х      |
|                                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.                     |        |        |
| Учебно-тренировочные занятия                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |        |
| Гимнастика                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |        |
| Тема 2.6. Основная гимнастика                                                                                                                                          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | х      | —      |
|                                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |
|                                                                                                                                                                        | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                         |        |        |
|                                                                                                                                                                        | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, элементы акробатики (кувырки и др.), лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза, прыжки. |        |        |
|                                                                                                                                                                        | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.<br>Методика подбора индивидуального комплекса упражнений, в том числе для                                                                                                                                                       |        |        |
|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | —      | х      |

| Наименование разделов и тем                | Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 курс | 2 курс |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
|                                            | <p>мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног. Соблюдение последовательности выполнения упражнений и заданной нагрузки.</p> <p>Выполнение строевых упражнений и приемов.</p> <p>Упражнения для коррекции нарушений осанки: для создания и укрепления мышечного корпуса, в том числе и мышц брюшного пресса.</p> <p>Развитие гибкости. Комплекс упражнений в чередовании напряжения с расслаблением при различных физических состояниях (стрессе, усталости и др.).</p> |        |        |
| Тема 2.7. Аэробная гимнастика <sup>6</sup> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | х      | —      |
|                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |
|                                            | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |        |
|                                            | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Формирование умения согласованного выполнения движений в заданном ритме, развитие выносливости, ловкости и гибкости.                                                                                                                                                                                                                       |        |        |
|                                            | Комплексы упражнений для развития физических качеств и способностей средствами аэробики, в том числе с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                                                                                                                                                                                                                                                  | —      | х      |
| Тема 2.8. Атлетическая гимнастика          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | х      | —      |
|                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |
|                                            | Техника безопасности. Правила поднятия тяжести. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.                                                                                                                                                                                                                 |        |        |
|                                            | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |        |

<sup>6</sup> Аэробная гимнастика предпочтительна для девушек, атлетическая гимнастика — для юношей.

| Наименование разделов и тем           | Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 курс | 2 курс |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
|                                       | видов фитнес оборудования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |
|                                       | Совершенствование комплекса упражнений для различных групп мышц с использованием силовых кардиотренажеров. Тренировка с партнёром без. Развитие силы и силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | —      | x      |
| <b>Спортивные игры</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |        |
| <b>Тема 2.9. Футбол / Мини-футбол</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | x      | —      |
|                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |        |
|                                       | Техника безопасности на занятиях мини-футболом.<br>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.                                                                                                                                                                          |        |        |
|                                       | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | —      | x      |
|                                       | Совершенствование техники выполнения приемов игры, тактики защиты и нападения (передвижения, остановки мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча). Техника игры вратаря.<br>Совершенствование тактики игры: функции игроков, групповая и командная тактика, стандартные ситуации.                                                                                                                                                                                                           |        |        |
| <b>Тема 2.10. Баскетбол</b>           | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | x      | —      |
|                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |        |
|                                       | Техника безопасности на занятиях баскетболом.<br>Освоение 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; 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 мяча, бросок мяча. |        |        |

| Наименование разделов и тем    | Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 курс | 2 курс |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
|                                | <p>Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции.</p> <p>Совершенствование основных игровых элементов: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите.</p>                                                                                                                                                               | —      | x      |
| Тема 2.11. Волейбол            | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | x      | —      |
|                                | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |
|                                | <p>Техника безопасности на занятиях волейболом.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.</p>                                                                                                                            |        |        |
|                                | <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |        |
| Лыжная подготовка <sup>7</sup> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |        |
| Тема 2.12. Лыжная подготовка   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | x      | x      |
|                                | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |
|                                | <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд</p> |        |        |

<sup>7</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий тематический блок «Лыжная подготовка» заменяется освоением расширенного содержания блоков «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

| Наименование разделов и тем | Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 курс | 2 курс |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
|                             | через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |        |
| Легкая атлетика             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |        |
| Тема 2.13. Лёгкая атлетика  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | х      | —      |
|                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |        |
|                             | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.<br>Освоение техники прыжка в длину с места / с разбега.<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |        |        |
|                             | Развитие общей физической подготовки, выносливости.<br>Совершенствование техники спринтерского бега.<br>Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места / с разбега.                                                                                        | —      | х      |
|                             | Плавание <sup>8</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |        |
| Тема 2.14. Плавание         | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | х      | х      |
|                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |        |
|                             | Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс).                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |        |
|                             | Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |        |
|                             | Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |        |
|                             | Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |        |

<sup>8</sup> В случае отсутствия соответствующей материально-технической базы часы, отводимые на освоение тематического блока «Плавание», необходимо перераспределить внутри Раздела 2.

| Наименование разделов и тем                     | Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)     | 1 курс | 2 курс |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| Вариативный модуль по видам спорта <sup>9</sup> |                                                                                                            |        |        |
| Тема 2.15. ...                                  | Содержание учебного материала                                                                              | х      | х      |
|                                                 | Практические занятия                                                                                       |        |        |
|                                                 | Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта. |        |        |
| Промежуточная аттестация по дисциплине — зачет  |                                                                                                            |        |        |
| Всего аудиторных занятий: 148 часов             |                                                                                                            |        |        |

<sup>9</sup> Вид спорта для вариативного модуля профессиональная образовательная организация выбирает самостоятельно в зависимости от наличия необходимых условий и материально-технического оснащения из числа представленных в Федеральной образовательной программе среднего общего образования. В редакции Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 171 от 19 марта 2024 г. – это «Самбо», «Гандбол», «Дзюдо», «Хоккей», «Фитнес-аэробика», «Спортивная борьба», «Флорбол», «Триатлон», «Бадминтон», «Лапта», «Футбол для всех», «Городошный спорт», «Гольф», «Биатлон», «Роллер спорт», «Скалолазание», «Спортивный туризм», «Хоккей на траве», «Ушу», «Чир спорт», «Перетягивание каната», «Компьютерный спорт», «Бокс», «Танцевальный спорт», «Киокусинкай», «Тяжелая атлетика».

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» должен быть предусмотрен спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и спортивного инвентаря:

- щит баскетбольный игровой (комплект);
- волейбольные стойки;
- ворота / ворота для мини-футбола;
- табло игровое (электронное);
- степ-платформы;
- кардио-тренажеры;
- силовые тренажеры;
- волейбольные и баскетбольные мячи, мячи для футбола / для мини-футбола (футзала), мячи для метания, комплект медболов, фитбол-мячи, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой и др.;
- стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических / ковриков гимнастических, перекладина гимнастическая пристенная, гимнастические палки и обручи, скакалки;
- перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный; граната для метания, секундомеры, рулетки;
- аппаратура для музыкального сопровождения;
- персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов);
- аптечка медицинская.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и/или электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

###### **Основные печатные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 13-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 272 с. — ISBN 978-5-09-128073-9. — Текст : непосредственный.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 5-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 320 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : непосредственный.
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех : 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под ред. И. Акинфеева. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 112 с. — ISBN 978-5-09-123162-5. — Текст : непосредственный.

### Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 23.10.2025).
2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539686> (дата обращения: 23.10.2025).
3. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024> (дата обращения: 23.10.2025).
4. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378> (дата обращения: 23.10.2025).
5. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 26.11.2024).
6. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 23.10.2025).
7. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 26.11.2024).
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 23.10.2025).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Код и наименование формируемых компетенций | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--------------------------------------------|-------------|---------------------------|
|--------------------------------------------|-------------|---------------------------|

|                                                                                                                                                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     | Раздел 1, Темы 1.1, 1.2<br>Раздел 2, Темы 2.1 – 2.15           | Доклад, презентация<br><br>Выполнение самостоятельной работы<br><br>Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 1, Темы 1.1, 1.2<br>Раздел 2, Темы 2.1, 2.2, 2.4 – 2.15 | Заполнение дневника самоконтроля<br><br>Тестирование                                                                                                                             |
| ПК 2.6. Использовать индивидуальные методы и приемы работы в исполнительском классе с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся                          | Раздел 1, Темы 1.1, 1.2<br>Раздел 2, Темы 2.1 – 2.5            | Сдача контрольных нормативов<br><br>Выполнение упражнений на дифференцированном зачете / зачете                                                                                  |