

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 4 от 30.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»
И.Б. Байсонгуров
Приказ № 134/1 от 08.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2026**

Махачкала 2026

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.10 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

1.2 Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты:

ЛР1 – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР2 – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР3 – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР4 – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР5 – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР6 – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР7 – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР8 – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР9 – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР10 – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР11 – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР12 – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР13 – готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные результаты:

МР1 – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,

коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР2 – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР3 – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР4 – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР5 – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР6 – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные результаты:

ПР1 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

ПР5 – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся
должен уметь:

- 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);
- владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся
должен знать:

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- основы здорового образа жизни;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего час.)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего час.)	72
в том числе:	
Уроки	72
Консультации (всего час.)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего час.)	0
Диффер. зачет	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, уроки, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект (при наличии)	Объем часов	Результаты обучения, формированию которых способствует элемент учебной программы
1	2	3	4	5
1.	Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	Урок Функциональные системы организма. Саморегуляция и совершенствование организма. Воздействие внешней среды на организм. Физическая и умственная деятельность человека. Основные факторы производственной среды и их влияние на организм. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки. Значение и функциональные возможности дыхания. Рефлекторные механизмы двигательной деятельности.	2	ЛР1, ЛР2, ЛР3, МР1, МР2, ПР3, ПР4
2.	Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	Урок Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Гигиенические основы физических упражнений. Двигательная активность как фактор сопротивляемости организма заболеваниям и его реабилитации. Санитарные и гигиенические	2	ЛР4, ЛР5 МР2, МР3, ПР1, ПР2

		требования при занятиях физической культурой и спортом		
3.	Легкая атлетика. Обучение бегу на средние и длинные дистанции: 100 м, 500 м и 1000 м	Урок Практические упражнения	6	ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8 МР3, МР4, ПР3, ПР4
4.	Спортивные игры и эстафеты.	Урок Практические упражнения	6	ЛР9, ЛР13 МР5 ПР1, ПР3, ПР5
5.	Волейбол, баскетбол, футбол.	Урок Практические упражнения	6	ЛР3, ЛР6, ЛР8, ЛР9 МР5, МР6 ПР1, ПР3, ПР4
6.	Техника владения и упражнений с мячом.	Урок	6	ЛР10, ЛР13 МР1, МР5, МР6 ПР3, ПР4
7.	Гимнастика.	Урок Практические упражнения	4	ЛР1, ЛР2, ЛР3, МР1, МР2, ПР3, ПР4
8.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения	Урок Практические упражнения	4	ЛР4, ЛР5 МР2, МР3, ПР1, ПР2
9.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Урок Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в системе образования. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Гуманитарная значимость физической культуры.	4	ЛР11, ЛР12, ЛР13 МР4, МР6 ПР1, ПР2, ПР3, ПР4, ПР5
10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование	Урок Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузки в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между	4	ЛР1, ЛР2 МР1, МР2, МР6 ПР1, ПР2

	физических качеств человека	интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		
11.	Гимнастика. Техника выполнения упражнений на перекладине, брусьях.	Урок Практические упражнения	6	ЛР1, ЛР2, ЛР3, МР1, МР2, ПР3, ПР4
12.	Комплексно-силовые упражнения и другие силовые упражнения	Урок Практические упражнения	6	ЛР4, ЛР5 МР2, МР3, ПР1, ПР2
13.	Обучение технике прыжка в длину с места.	Урок Практические упражнения	4	ЛР9, ЛР13 МР5 ПР1, ПР3, ПР5
14.	Спортивные игры и эстафеты	Урок Практические упражнения	4	ЛР3, ЛР6, ЛР8, ЛР9 МР5, МР6 ПР1, ПР3, ПР4
15.	Волейбол (баскетбол)	Урок Практические упражнения	4	ЛР1, ЛР2 МР2, МР3, МР4 ПР1, ПР4
16.	Совершенствование практических навыков в скоростно-силовой подготовке и на выносливость.	Урок Практические упражнения	4	ЛР4, ЛР7, ЛР10, ЛР11 МР1, МР2, МР4, МР6 ПР2, ПР3, ПР4
Всего по дисциплине			72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса

Спортивный комплекс

№	Наименование	Тип
1	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
2	шкафы для одежды	Мебель
3	стулья/скамейки	Мебель
4	бревно гимнастическое, брусья гимнастические, конь гимнастический, обручи, мост гимнастический, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты, турник, стойка для прыжков в высоту, алюминиевая планка, вышка судейская, мячи волейбольные, сетки волейбольные, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца,	Оборудование

№	Наименование	Тип
	баскетбольные тренажеры, баскетбольные сетки, баскетбольные стойки, тренировочные щиты с усиленным кольцом, гимнастические скамейки, стол теннисный, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, мячи для мини футбола, сетки для мини футбола, диски, грифы, гири, гантели, тренажеры, горизонтальные и наклонные скамейки, турник	
5	открытые спортивные площадки	Оборудование
6	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
7	комплект учебно-методических материалов	УМК

Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	МФУ	Оборудование
4	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в Интернет	ТС
5	экран (доска)	ТС
6	мультимедиапроектор	ТС
7	комплект методических материалов	УМК

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основная литература:

1. 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>;

2. 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>;

3. 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>.

3.3. Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Yandex https://ya.ru	Браузер
OpenOffice	Программное обеспечение для работы с электронными документами
7-zip	Архиватор

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.

4.1 Контроль и оценка результатов освоения умений и усвоения знаний

Результаты (освоенные знания и умения)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Умения:		
У.1 - 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";	Владение разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, а также готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	Текущий контроль – оценка за: устный опрос; практические занятия; тестирование. Итоговый контроль: зачет с оценкой Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
У.2 - владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	
У.3 - владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Применять доступные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У.4 - владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной	Использовать физические упражнения разной функциональной	

направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	направленности и эффективно применять их в режиме учебной и производственной деятельности	
Знания:		
3.1 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Проводить оценку контроля физического развития и физической подготовленности	Текущий контроль – оценка за: устный опрос; практические занятия; тестирование. Итоговый контроль: зачет с оценкой Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
3.2 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья и средства профилактики перенапряжений	
3.3 - основы здорового образа жизни	Формировать основы здорового образа жизни	
3.4 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрировать средства физического воспитания для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
3.5 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Демонстрировать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

4.2 Контроль и оценка результатов освоения общих и профессиональных компетенций. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Общая оценка определяется как среднееарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже «удовлетворительно»).

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретический раздел		

	знание основных понятий в области физической культуры и спорта, теоретических сведений о технике выполнения упражнений, основах тренировки, правил соревнований.	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания
Раздел 1. Легкая атлетика		
	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение жизненно важными двигательными умениями и навыками	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания Оценка практических занятий
Раздел 2. Гимнастика		
	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки; уметь составлять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания Оценка практических занятий
Раздел 3. Спортивные игры		
	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания Оценка практических занятий

	владение навыками сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	
Раздел 4. Лыжная подготовка		
	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владеет способами передвижения на лыжах	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания Оценка практических занятий