

Подписано цифровой подписью:
Трикулич Татьяна Анатольевна
Дата: 1 Октябрь 2026 г. 16:52:24
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д.
6, строение 1", L=г. Москва, C=RU,
O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное
казначейство

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения города Москвы "Московский
музыкально-педагогический колледж"

_____ Т.А.Трикулич

30 апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета ОУП.12 Физическая культура

**Код и наименование специальности 51.02.02 Социально-культурная
деятельность (по видам)**

База обучения: основное общее образование (9 классов)

Форма обучения: очная

Год утверждения программы: 2026

Программа действует в период реализации учебного плана
по специальности 51.02.02 (2026–2030 гг.)

Москва, 2026

ОДОБРЕНО
ПЦК учителей гуманитарного цикла

Протокол № 4 от 24.04.2026 г.

Председатель ПЦК 
В.А.Саушкина

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе ГБПОУ
г.Москвы ММПК

 Л.А.Смирнова

30.04.2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебной
работе ГБПОУ г.Москвы ММПК

 Т.Н.Анурова

30.04.2026 г.

Основание: Рабочая программа учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** разработана на основе требований среднего общего образования в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021г.)

Составитель (автор):

Крыгина Ольга Ивановна, преподаватель ГБПОУ г. Москвы ММПК

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОУП.12 Физическая культура является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования — программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений.

Программа разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), утверждённого приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 970;
- учебного плана ГБПОУ г. Москвы ММПК на 2026–2030 учебный год.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным учебным предметам среднего общего образования (ОУП) общеобразовательной подготовки.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, повышения работоспособности и подготовки к профессиональной деятельности;
- выполнять технические действия и приёмы базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры);
- проводить самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- оказывать первую помощь при травмах и неотложных состояниях;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и технические приёмы базовых видов спорта;
- правила техники безопасности на занятиях физической культурой.

Формируемые компетенции

Код	Наименование компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках дисциплины также реализуются личностные результаты, предусмотренные рабочей программой воспитания ГБПОУ г. Москвы ММПК: ЛР 5, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12.

1.4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
— теоретические занятия	0
— практические занятия	78
Самостоятельная работа обучающегося	0
Консультации перед экзаменом	0
Самостоятельная работа перед экзаменом	0
Промежуточная аттестация (часы)	0

Форма промежуточной аттестации:	1 семестр — зачёт с оценкой (дифференцированный зачёт); 2 семестр — зачёт с оценкой (дифференцированный зачёт).
---------------------------------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Распределение часов по семестрам

Семестр	Количество часов
1 семестр	34
2 семестр	44
Итого	78

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основные вопросы, практические занятия)	Объём часов	Коды компетенций
1 семестр			34	
Раздел 1.1	Лёгкая атлетика		12	
	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60 м, 100 м.	4	ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	
	Прыжки в длину с места и с разбега. Метание мяча. Челночный бег.	4	ОК 01, ОК 03, ОК 08	
	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	4	ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	
Раздел 1.2	Гимнастика с элементами акробатики		10	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2	ОК 01, ОК 08	
	Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад; стойки на лопатках, на голове.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Висы и упоры. Лазание. Упражнения на развитие силы, гибкости, координации.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Раздел 1.3	Спортивные игры. Волейбол		12	

	Техника безопасности. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	Нижняя прямая подача. Приём мяча.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
2 семестр			44	
Раздел 2.1	Спортивные игры. Баскетбол		12	
	Техника безопасности. Стойки и перемещения. Ведение мяча.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	Передачи мяча. Броски мяча в корзину с места и в движении.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Учебная игра. Тактические действия в нападении и защите.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
Раздел 2.2	Спортивные игры. Волейбол		10	
	Совершенствование техники передачи и приёма мяча.	3	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	Совершенствование подачи. Учебная игра. Судейство.	3	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	Контрольные задания по технике волейбола.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Раздел 2.3	Гимнастика с профессионально-прикладной направленностью		8	

	Упражнения на осанку. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.	4	ОК 01, ОК 03, ОК 08	
	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей и силовой выносливости.	4	ОК 01, ОК 03, ОК 08	
Раздел 2.4	Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка		10	
	Техника бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	4	ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	
	Прыжки в длину. Метание. Эстафеты.	3	ОК 01, ОК 03, ОК 08	
	Контрольные нормативы по лёгкой атлетике.	3	ОК 01, ОК 03, ОК 08	
Раздел 2.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	
	Комплексы упражнений для профилактики утомления при выполнении профессиональных обязанностей менеджера социально-культурной деятельности. Дыхательная гимнастика.	2	ОК 03, ОК 08	
	Самоконтроль. Оценка уровня физической подготовленности.	2	ОК 03, ОК 08	
Промежуточная аттестация				
	Зачёт с оценкой (дифференцированный зачёт) — 1 семестр; зачёт с оценкой (дифференцированный зачёт) — 2 семестр	0 (в рамках общей нагрузки)		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
ИТОГО		78		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие:

- спортивного зала;
- плоскостных спортивных сооружений (в том числе открытой спортивной площадки, стадиона или беговой дорожки);
- раздевалок и подсобных помещений.

Оборудование и инвентарь:

- гимнастические маты, перекладины, гимнастические скамейки, скакалки, обручи;
- мячи баскетбольные, волейбольные, набивные;
- секундомеры, рулетка, стойки, сетка волейбольная;
- аптечка первой помощи.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники:

- Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — Москва : Просвещение.
- Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. — Москва : Академия.
- Решетников, Н. В. Физическая культура : учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. — Москва : Академия.

Дополнительные источники и интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

Справочно-информационные материалы по физической культуре и здоровому образу жизни.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Освоенные умения:	
— использовать средства физической культуры для укрепления здоровья и	Практические задания; наблюдение за выполнением упражнений

подготовки к профессиональной деятельности;	
— выполнять технические действия и приёмы базовых видов спорта;	Сдача контрольных нормативов; практические упражнения
— проводить самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью;	Устный опрос; оформление дневника самоконтроля
— организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;	Практические задания; устный опрос
— соблюдать правила техники безопасности;	Текущее наблюдение; устный опрос
— оказывать первую помощь при травмах;	Устный опрос; решение ситуационных задач
Усвоенные знания:	
— роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Устный опрос; тестирование
— основы здорового образа жизни;	Устный опрос; тестирование
— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Устный опрос; практическая проверка
— правила и технические приёмы базовых видов спорта;	Устный опрос; практические задания
— правила техники безопасности на занятиях физической культурой	Устный опрос; текущее наблюдение

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта с оценкой (дифференцированного зачёта) по итогам каждого семестра и включает:

- выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике, гимнастике и спортивным играм;
- оценку текущей успеваемости;
- выполнение практических заданий.