Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2026 15:26:40
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2а.12
к ОПОП-П специальности
21.02.01 Разработка и эксплуатация
нефтяных и газовых месторождений

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Форма обучения	очная
	(очная, заочная)
Курс	1
Семестр	1, 2

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012, регистрационный № 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного Приказом Министерства просвещения от 08.11.2023 № 833, зарегистрировано в Минюсте России 04.12.2023 г., № 76249,

с учетом:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 12 июля 2023, регистрационный № 74228);
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «ОУД.12 Физическая культура профессиональных образовательных организаций, одобренной заседанием Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол №20 от «15» августа 2024

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ОО и СГ НГО
Протокол № 9 от «01» апреля 2026 г.
Председатель ЦК А.В.Калистова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующий отделением
А.А. Чепик

Рабочую программу разработали:
С.А.Шпильман, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: педагог по физической культуре
О.Б. Авдейчук, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: учитель физической культуры
С.П. Козленко, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому: преподаватель по специальности «Физическая культура и спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. Условия реализации общеобразовательной дисциплины
3.1. Материально-техническое обеспечение
3.2. Учебно-методическое обеспечение
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Приложение 1. Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации
Приложение 2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОУД.12 Физическая культура»: 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.

Общеобразовательная дисциплина «ОУД.12 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины определяются на основе ФГОС СОО с учетом ФГОС СПО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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;

	всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные	

	подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность	ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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

	понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	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); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 5.2. Осуществлять	Овладение универсальными регулятивными действиями:	- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия

производственные работы на нефтяных и газовых месторождениях с учетом требований охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности.	б) самоконтроль: - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению. Личностные в части экологического воспитания: - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности. в части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах, всего
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**25**
Основное содержание, в т.ч.:	**10**
Лекции	2
Практические занятия	8
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	**14**
Лекции	-
Практические занятия	14
Лабораторные занятия	
Индивидуальный проект *(да/нет)*	нет
Промежуточная аттестация (зачет)	**1**
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**46**
Основное содержание, в т.ч.:	**36**
Лекции	-
Практические занятия	36
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	**10**
Лекции	2
Практические занятия	8
Лабораторные занятия	
Индивидуальный проект *(да/нет)*	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**1**
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**72**
Основное содержание, в т.ч.:	**46**
Лекции	2
Практические занятия	44
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	**24**
Лекции	2
Практические занятия	22
Лабораторные занятия	-
Индивидуальный проект *(да/нет)*	нет
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1 семестр	**ВСЕГО**	**25**	
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		**2**	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.2
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. 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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	Профессионально ориентированное содержание		
	Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
Тема 1.2.	**Основное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04,

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение 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		ОК 08, ПК 5.2
	В том числе:		
	Лекция №1 Физическая культура-часть культуры общества.	2	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**16**	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Профессионально-ориентированное содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.2
	В том числе:	**2**	
	Практическое занятие №1*. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения*	1	
	Практическое занятие №2 *Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности*	1	
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Основное содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе:		
	Практическое занятие №3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	Практическое занятие №4 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Основное содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе:		
	Практическое занятие №5 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление и	**Профессионально ориентированное содержание**	**2**	ОК 01, ОК 04,

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**В том числе:**		ОК 08, ПК 5.2
	Практическое занятие №6 *Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности*	1	
	Практическое занятие №7 *Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности*	1	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Профессионально ориентированное содержание**	**8**	
	В том числе:		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.2
	Практическое занятие №8 *Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания*	4	
	Практическое занятие №9 *Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)*	4	
Учебно-тренировочные занятия			
Гимнастика		12	
Тема 2.6. Основная гимнастика	**Основное содержание учебного материала**	**2**	
	В том числе:		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №10 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	
	Практическое занятие №11 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1	
Тема 2.7. Акробатика	**Основное содержание учебного материала**	**2**	
	В том числе:		
	Практическое занятие №12 Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">Практическое занятие №13 Совершенствование акробатических элементов</td><td>1</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Промежуточная аттестация в форме зачета</td><td colspan="2">1</td><td></td></tr>
<tr><td>2 семестр</td><td colspan="2">ВСЕГО</td><td>46</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="8">Тема 2.8. Спортивная гимнастика</td><td colspan="2">Основное содержание учебного материала</td><td>4</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">В том числе:</td><td></td><td rowspan="8">ОК 01, ОК 04, ОК 08</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практическое занятие №14 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</td><td>2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практическое занятие №15 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td><td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td></tr>
<tr><td>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td><td>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</td></tr>
<tr><td>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</td><td>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тема 2.9 Атлетическая гимнастика</td><td colspan="2">Основное содержание учебного материала</td><td>4</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">В том числе:</td><td></td><td>ОК 01, ОК 04,</td></tr>
</table>

	Практическое занятие №16 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 видов фитнесс оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	4	ОК 08
Атлетические единоборства		**2**	
Тема 2.10. Атлетические единоборства	**Основное содержание учебного материала**	**2**	
	В том числе:		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №17 Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	
Спортивные игры		**12**	
Тема 2.11. Футбол	**Основное содержание учебного материала**		
	В том числе:	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №18 Техника безопасности на занятиях футболом. 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 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	4	
Тема 2.12. Баскетбол	**Основное содержание учебного материала**		
	В том числе:	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №19 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование 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	4	

	груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.13. Волейбол	**Основное содержание учебного материала**		
	В том числе:	**4**	
	Практическое занятие №20 Техника безопасности на занятиях волейболом. 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. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Легкая атлетика			
Тема 2.14. Лёгкая атлетика	**Основное содержание учебного материала**	**14**	
	В том числе:		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №21 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Практическое занятие №22 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	Практическое занятие №23Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Практическое занятие №24 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Практическое занятие №25 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Практическое занятие №26 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	Практическое занятие №27 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 2.15 Настольный теннис	**Профессионально ориентированное содержание**	**10**	
	В том числе:		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.2
	Лекция №2 *Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.*	2	
	Практическое занятие №28. *Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.*	*2*	

	Практическое занятие №29. *Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.*	*2*	
	Практическое занятие №30.*Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.*	*2*	
	Практическое занятие №31. *Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»*	*2*	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**1**	*2*
Всего:		**72**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П:

- Спортивный зал.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочное мероприятие
умеет		
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК.01	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	экспертная оценка выполнения практической работы, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений по темам 2.1-2.15
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК.01	Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	экспертная оценка выполнения практической работы №1-2
Владение техническими приемами и двигательными	Владеет техническими приемами и двигательными	экспертная оценка выполнения практической

действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ОК.01	действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	работы №1-2
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК.04	Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	экспертная оценка выполнения практической работы №1-2, 20-30
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 ОК.04	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	экспертная оценка выполнения практической работы №1-2, 16-19
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); ОК.08	Умеет 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);	экспертная оценка выполнения практической работы №3,4 сдача нормативов ГТО
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	экспертная оценка выполнения практической работы №1-4

работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК.08	работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ОК.08	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	экспертная оценка выполнения практической работы №10-15
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК.08	Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	экспертная оценка выполнения практической работы №1-2
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; ОК.08	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	экспертная оценка выполнения практической работы №5-8
Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) ОК.08	Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	экспертная оценка выполнения практической работы №10-15
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической	прогнозирует неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширяет опыт деятельности экологической	составление комплекса упражнений по тема 2.1 - 2.3

направленности. в части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. ПК 5.2	направленности. в части физического воспитания: демонстрирует сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.	

Перечень оценочных мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

Лист согласования

Внутренний документ "ОУД.12 Физическая культура_2026_21.02.01_НРт"

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением		Чепик Александр Александрович	Согласовано	19.06.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Черемисина Елена Владиславна	Согласовано	19.06.2026	
	Директор		Каюкова Дарья Хрисановна	Согласовано	22.06.2026	
	Главный специалист		Плаксина Алла Алексеевна	Согласовано	22.06.2026	