Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.11.2026 16:47:23
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

**Приложение 2а.12**
**к ОПОП-П по профессии**
**18.01.27 Машинист технологических**
**насосов и компрессоров**

# 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 профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.09.2022 № 854, (зарегистрирован в Минюсте РФ 26.10.2022, регистрационный №70703)
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 ООиСГ 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 профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

## 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:<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,<br>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<br>а) базовые логические действия:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>- устанавливать | ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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; |

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

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

| | | |
|---|---|---|
| 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;<br>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;<br>В части физического воспитания:<br>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br>Овладения универсальными регулятивными действиями:<br>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br>- давать оценку новым ситуациям;<br>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br>- оценивать приобретённый опыт;<br>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;<br>- 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);<br>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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;<br>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 1.6. Обеспечивать соблюдение требований | Овладение универсальными регулятивными действиями:<br>б) самоконтроль:<br>- давать оценку новым | - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; |

| | | |
|---|---|---|
| охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности. | ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;<br>- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.<br>Личностные в части экологического воспитания:<br>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;<br>- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; | - расширение опыта деятельности экологической направленности.<br>в части физического воспитания:<br>- 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 1.6 |
| | 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<br>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<br>Здоровье как базовая ценность человека и общества. 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<br>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека<br>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<br>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение<br>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 1.6 |
| | **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 1.6 |
| | **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 1.6 |
| | ***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 1.6 |
| | ***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<br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>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:<br>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 №23**Совершенствование 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 1.6 |
| | ***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;<br>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;<br>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<br>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);<br>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<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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)<br>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.<br>в части физического воспитания:<br>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.<br>ПК 1.6 | направленности.<br>в части физического воспитания:<br>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 00ДО-0000976564

**Внутренний документ "ОУД.12 Физическая культура_2026_18.01.27_МТНр"**
**Документ подготовил: Александрова Наталья Михайловна**
**Документ подписал: Шпильман Сергей Александрович**

| Серийный номер ЭП | Должность | ФИО | ИО | Результат | Дата | Комментарий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Заведующий отделением | Чепик Александр Александрович | | Согласовано | 20.06.2026 | |
| | Методист (высшая квалификационная категория) | | Николаева Ольга Николаевна | Согласовано | 20.06.2026 | |
| | Директор | Каюкова Дарья Хрисановна | | Согласовано | 22.06.2026 | |
| | Главный специалист | Плаксина Алла Алексеевна | | Согласовано | 22.06.2026 | |