Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 13:57:38
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2а.12
к ОП СПО по специальности
27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения очная

Курс 1
Семестр 1,2

2025

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 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.04.2022 № 234 (зарегистрирован в Минюсте РФ 23.05.2022, регистрационный № 68546);

с учетом:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 371 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 12 июля 2023, регистрационный № 74228);

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 20 от 15.08.2024 г.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ООиОГСЭ
Протокол № 9 от 21.04.2025 г.
Председатель ЦК
_____ Е.С.Багласова

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением МиПН
_____ О.А.Крылов
«21» апреля 2025 г.

Рабочую программу разработал:
Н.Р. Беккер, преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО..... 4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 12
2.2. Тематический план и содержание дисциплины 13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20
3.1 Материально-техническое обеспечение..... 20
3.2. Учебно-методическое обеспечение 20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Цели дисциплины Физическая культура: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности

Общеобразовательная дисциплина ОУД.01.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины определяются в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО. 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	**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** а) **базовые логические действия:** - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; б) **базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; - ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу

	- анализировать в ходе полеченные решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.	укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые исследовательские:** - осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; **б) умения работать с информацией:** - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с	- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. - проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности; - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне"; - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности

	соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	основных психических процессов; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; - проводить самостоятельные
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	**Личностные в части трудового воспитания:** - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; - способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни. **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** а) **базовые логические действия:** - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - 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.	занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол); - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	**Личностные в части ценности научного познания:** - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира. **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки	

	конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. **Сформированы умения совместной деятельности:** - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным. **Овладение универсальными регулятивными действиями и формирование умения самоконтроля, принятие себя и других:** - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - оценивать риски и своевременно	

	принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других на ошибку; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	**Овладение универсальными коммуникативными действиями:** - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. **Овладение универсальными учебными познавательными действиями: умениями работать с информацией:** - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации.	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	**Личностные в части гражданского и патриотического воспитания:** - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать	

	в самоуправлении в образовательной организации; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; - идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Личностные в части физического и трудового 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; - готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие; **эстетического воспитания:** - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового	

	искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; **духовно-нравственного воспитания:** - осознание духовных ценностей российского народа; - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** а) **самоорганизация:** - 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.	
ПК 1.3. Применять методы и средства технического контроля, согласно этапам технологического процесса производства продукции (работ, услуг) (по отраслям)	Овладение универсальными регулятивными действиями: 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	Составлять профессиограммы. Определять принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Знать зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Уметь рационально организовывать труд, Знать факторы сохранения и укрепления здоровья,

	социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности. в части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.	профилактика переутомления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах, всего
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**34**
Основное содержание, в т.ч.:	**25**
Лекции	-
Практические занятия	25
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	***8***
Лекции	*2*
Практические занятия	*6*
Лабораторные занятия	*нет*
Индивидуальный проект *(да/нет*)	нет
Промежуточная аттестация (зачет)	**1**
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**46**
Основное содержание, в т.ч.:	**33**
Лекции	-
Практические занятия	33
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	***12***
Лекции	*2*
Практические занятия	*10*
Лабораторные занятия	*нет*
Индивидуальный проект *(да/нет*)	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**1**
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**80**
Основное содержание, в т.ч.:	**58**
Лекции	-
Практические занятия	58
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	***20***
Лекции	*4*
Практические занятия	*16*
Лабораторные занятия	*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	**2**	**3**	**4**
1 семестр		**34**	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		**2 (2/-)**	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Профессионально-ориентированное содержание:**	**1 (1/-)**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, *ПК 1.3*
	1. 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. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). 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		
	Лекция № 1. Здоровье и здоровый образ жизни	*1*	
Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	**Профессионально-ориентированное содержание:**	**1(*1/-*)**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, *ПК 1.3*
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* *Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность*		

	Лекция № 2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	*1*	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 2.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:**	**2 (-/2)**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	Практическое занятие № 1	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений *Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»*		
Тема 2.2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:**	**4 (-/4)**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	Практическое занятие № 2	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности *Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности*		
	Практическое занятие № 3	2	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
Тема 2.3 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4	**2**	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	Практическое занятие № 5	**2**	
	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		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6,7	**4**	
	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		
	Практическое занятие № 8,9	**4**	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнесс оборудования.		
Тема 2.5 Баскетбол	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 10,11	**4**	
	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 груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Практическое занятие № 12,13	**4**	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Практическое занятие № 14,15	**2**	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Практическое занятие № 16	1	
	Совершенствование техники выполнения приёмов игры		
Промежуточная аттестация (зачет)		**1**	
2 семестр		**46**	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		**2 (2/-)**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, *ПК 1.3*
Тема 1.3 Основы	**Профессионально-ориентированное содержание:**	**1 (*1/-)***	ОК 01, ОК 04,

методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	*1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой* *2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями* *3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.* *3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля* *4. Физические качества, средства их совершенствования*		ОК 08, *ПК 1.3*
	Лекция № 3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	*1*	
Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Профессионально-ориентированное содержание:**	**1 (*1/-*)**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, *ПК 1.3*
	1. 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 *2.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки* 3. 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		
	Лекция № 4. Физическая культура в режиме трудового дня	*1*	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3

Тема 2.6 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:**	**2 *(-/2)***	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	Практическое занятие № 17		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.7. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Профессионально-ориентированное содержание:**	**4 *(-/4)***	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	Практическое занятие № 18,19		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	*2*	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	*2*	
Тема 2.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Профессионально-ориентированное содержание:**	**4 *(-/2)***	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	Практическое занятие № 20,21		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	*2*	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	*2*	
Тема 2.9. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Профессионально-ориентированное содержание:**	**4 *(-/2)***	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	Практическое занятие № 22,23	*4*	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	*4*	

Тема 2.10 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 24	2	
	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		
	Практическое занятие № 25,26		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Практическое занятие № 27,28,29,30		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	8	
Тема 2.11 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 31, 32, 33	**6**	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Вариативный модуль по видам спорта			
Тема 2.12 Футбол	**Содержание учебного материала**	**7**	
	Практическое занятие № 34,35,36,37		
	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение технико-тактических приёмов. Разбор правил.	2	
	Выполнение различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности	2	
	Выполнение элементарные тактических комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в	3	

	команде		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		***1***	
Всего:		***80***	

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 8 ОП СПО: спортивный зал

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные учебники и образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программы СПО на базе основного общего образования:

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. : ил. — URL: https://e.lanbook.com/book/334511 (дата обращения : 11.04.2025)

3.2.2 Дополнительные источники

1. ОУД.12 Физическая культура : методические указания по практическим занятиям для обучающихся специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2024. - 46 с. - Электронная библиотека ТИУ. - [Физическая культура] . - Библиогр.: с. 45. - ~Б. ц. - Текст : электронный.

3.2.3. Информационные ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL: https://www.gto.ru/ - Текст : электронный.

2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL: http://www.teoriya.ru/journals/ - Текст : электронный.

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	Тип оценочных мероприятий
- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Характеризует физическую культуру как явление культуры, владеет основными формами организации и направлениями в сфере физической культуры, объясняет роль и значение занятий физической культурой в жизни современного человека.	Фронтальная беседа, оценка выполнения индивидуальных рефератов (проектов)
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Ориентируется и объясняет основные положения Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".	Фронтальная беседа, оценка выполнения индивидуальных рефератов (проектов)
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Демонстрирует знания в области современных оздоровительных систем, положительно оценивает связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, понимает их целевое назначение и владеет формами организации.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как	Владеет механизмами адаптации организма к физическим нагрузкам,	Фронтальная беседа, оценка выполнения индивидуальных рефератов

основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; ОК 02, ОК 05, ОК 08	демонстрирует понимание значения и роли адаптации организма в организации и планировании самостоятельных занятий.	(проектов)
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Положительно оценивает значимость занятий физической культурой при организации труда, профилактике профессиональных заболеваний, объясняет связь работоспособности человека с производительностью труда, владеет методикой и составляет комплексы производственной гимнастики, профессионально-прикладной подготовки и профилактике профессиональных заболеваний.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. ОК 02, ОК 08	Выявляет причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи и соблюдает технику безопасности при занятиях физической культурой.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 1.3	Умеет планировать распорядок режима трудового (учебного) дня, распределяет и включает мероприятия с различными формами активного отдыха, тренировочные занятия, физкультурно-массовые мероприятия, понимает их значимость.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать	Владеет методикой составления и проведения комплексов упражнений при подготовке к сдаче нормам	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий,

содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне"; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 1.3	ГТО. Планирует и выполняет комплексы направленные на выполнение норм «ГТО» и профессионально-прикладной подготовке.	результаты контрольных упражнений.
- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 08, ПК 1.3	Владеет методами релаксации и восстановления после психического и эмоционального напряжения, демонстрирует знание оздоровительных методов и форм в режиме учебной и трудовой деятельности, понимает их значимость при профилактике умственного и физического утомления. Планирует и организует комплексы утренней зарядки, производственной гимнастики, физкультминутки.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; ОК 01, ОК 04, ОК 03, ОК 08,	Демонстрирует основные приёмы самомассажа, владеет различными способами восстановления организма после физических нагрузок.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; ОК 01, ОК 02, ОК 03,	Планирует и выполняет самостоятельные занятия при подготовке к комплексу «ГТО», демонстрирует динамику показателей физических качеств;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.

ОК 06, ОК 08,ПК 1.3		
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий ОК 01, ОК 04, ОК 08	Владеет техникой и выполняет упражнения на коррекцию осанки, выполняет комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3	Владеет и демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности; ОК 04, ОК 08 ПК 1.3	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, определяет уровень своего физического развития;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ОК 04, ОК 08, ПК 1.3	Владеет и демонстрирует физические упражнения разной функциональной направленности, применяет их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать	Демонстрирует техничное выполнение упражнение по общефизической подготовке,	Оценка выполнения практических заданий, выполнение

их в планировании кондиционной тренировки; ОК 03, ОК 08	использует их в планировании при составлении самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований «ГТО»	индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол); ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08	Владеет техническими приемами, двигательными действиями, основами судейства базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис), активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне". ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.

Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины
ОУД.12 Физическая культура
на 2026 – 2027 учебный год

С учётом обновления учебно-методической литературы и корректировок учебного плана, в рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

№	Вид дополнений/ изменений	Содержание дополнений/изменений, вносимых в рабочую программу
1	Актуализация трудоемкости дисциплины	**1) В п.2.1** в трудоемкости 1 семестра сократить на 1 час практические занятия, в трудоемкости 2 семестра сократить на 1 час практические занятия. Общая трудоемкость дисциплины в 1 семестре сократиться до 33 часов, во 2 семестре – до 47 часов. Общая трудоемкость составит 80 часов. **2) В тематическом плане (п.2.2)** удалить практическое занятие № 16, сократить продолжительность практического занятия № 37 до 2 часов.
2	Актуализация списка используемых источников	**1) В п.3.2.1 заменить источники:** 1. Лях В. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - Текст : непосредственный. **на новые издания:** 1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - 2-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2025. - 287 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/473024 (дата обращения : 15.03.2026)

Дополнения и изменения внес:
Преподаватель Н.Р. Беккер

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании ЦК ООиСГ МиПН (Протокол № 8 от 25.03.2026 г.)
Председатель ЦК А.Л. Опейкина

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий отделением О.А. Крылов
«25» 03 2026 г.