

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сафонов Евгений Николаевич
Должность: Директора филиала
Дата подписания: 28.05.2026 12:03:48
Уникальный программный ключ:
b97de5a15f76817bb047cbbfb8b89c3775d5aa20

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ДОМОДЕДОВО
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Филиал ФГАОУ ВО «РГГУ» в г. Домодедово

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем

Квалификация специалистов среднего звена:

Специалист по технической эксплуатации и сопровождению информационных систем

Домодедово
2026

УТВЕРЖДЕНА
Предметной цикловой комиссией «Общих
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин»
Протокол № 2 от 04 апреля 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая
культура» по специальности 09.02.12 Техническая
эксплуатация и сопровождение информационных
систем составлена в соответствии с требованиями
Федерального государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования, утвержденного приказом
Министерства просвещения Российской
Федерации от 10 марта 2025 г. № 184

Составитель: Бурцев Е. А. – преподаватель отделения СПО

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 07.06.2012 г. № 24480 (в ред.));

- приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"

- федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014 (зарегистрирован Министерством юстиции 22 декабря 2022 г. № 71763);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 марта 2025 г. № 184

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ППССЗ):

Предметная область дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования: «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Изучение дисциплины Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме зачета с оценкой в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 04, ОК 08.

В результате освоения содержания дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов:

Личностные результаты освоения образовательной программы должны отражать:

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков/

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметные результаты освоения образовательной программы должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 78 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрена.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	78
в том числе:	
• лекции	2
• практические занятия	76
Промежуточная (итоговая) аттестация в форме: Аттестация с оценкой; Зачет с оценкой	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Теоретическое обучение 1. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	2
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия 1. Бег на выносливость. 2. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 3. Разминка (СБУ).	4
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Практические занятия 1. Бег по пересечённой местности. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. Кросс 1000м.	4
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1. Бег 30м.(т). Челночный бег(5х20м). Бег с ускорением с высокого старта на 30-40 м. 2. Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 3. Бег с низкого старта на 100 м с максимальной скоростью. 4. Эстафетный бег 4х100м. 5. Эстафетный бег 4х400м. 6. Бег на 800 м (дев), 1500 м (юн).	4
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	Практические занятия 1. Техника бега на длинные дистанции. 2. Бег на 800 м (д), 1500 м (юн). 3. Прыжок в длину с места.	4
Раздел 2. Баскетбол		
Тема 2.1. Ведение мяча.	Практические занятия 1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»	4
Тема 2.2. Ловля и	Практические занятия	

передача мяча различными способами.	1. Обучить держанию мяча. 2. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу. 3. Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной.	4
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции.	Практические занятия 1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов. 2. Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной. 4. Игра «Минус пять». 5. Игра «3х3». 6. Игра «Салки с мячом».	4
Тема 2.4. Игровая подготовка.	Практические занятия 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите. 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка». 3 Совершенствование игры в баскетбол 5х5.	4
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Практические занятия 1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Обучить пер. св. над собой. 3. Обучить пер. св. в парах. 4. Обучить пер. св. через сетку.	6
Тема 3.2. Поддача мяча через сетку.	Практические занятия 1. Обучить поддаче снизу в парах 2. Обучить поддаче снизу через сетку 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)	6
Тема 3.3. Атакующие удары	Практические занятия 1. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 2. Изучить удар с переводом без поворота туловища 3. Изучить боковой атакующий удар 4. Игра в волейбол	6
Раздел 4. Футбол		
Тема 4.1. Остановка и передача мяча	Практические занятия 1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Утренняя гигиеническая зарядка.	6

различными способами		
Тема 4.2. Командные и защитные действия.	Практические занятия 1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках. 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3). 3. Игра.	6
Тема 4.3. Атакующие действия.	Практические занятия 1. Атака с места. 2. Атака после ведения. 3. Атака после обыгрывания защитника. 4. Атака ворот на точность.	6
Тема 4.4. Игровая подготовка	Практические занятия 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций 3. Совершенствование игры в футбол 4. Игра в футбол	8
Итого:		78

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал со следующим оборудованием:

- Тренажерные устройства;
- Силовые подстанции;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические обручи;
- Канат;
- Шведская стенка;
- Боксерская груша;
- Сетка волейбольная;
- Степ-скамья;
- Мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные;
- Теннисный стол, сетка для настольного тенниса, ракетки, мячи для настольного тенниса;
- Скакалки;
- Штанги;
- Гантели;
- Гири;
- Шахматы, часы шахматные.

Уличная спортивная площадка, включающая в себя:

- Футбольное поле;
- Баскетбольная площадка.

Лекционный зал со следующим оборудованием:

- Столы;
- Стулья;
- Стол для преподавателя;
- Стул для преподавателя.

Технические средства обучения: телевизор, персональный компьютер, мультимедиа проектор, учебные фильмы, презентации.

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература

1. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html>

2. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

4. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>

Дополнительная литература

1. Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Горбачева О.А.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>— ЭБС «IPRbooks»;

2. Крамской С. И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.И. Крамской [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>.— ЭБС «IPRbooks»;

3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б.Х.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2020.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>.— ЭБС «IPRbooks»;

4. Миронова Е.Н. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Миронова Е.Н.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2023.— 199 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73252.html>.— ЭБС «IPRbooks».

Интернет-ресурсы

1. <http://www.eios.dom-rsuh.ru> — электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово

2. <http://znanium.com> — Электронная библиотечная система.

3. <http://www.iprbookshop.ru> — Электронная библиотечная система

4. <https://www.urait.ru> — Электронная библиотечная система

5. <https://e.lanbook.com> — Электронная библиотечная система

Состав программного обеспечения (ПО)

№	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Windows server 2012	https://www.microsoft.com	Лицензионное
2	Microsoft office 2010/2013	https://www.microsoft.com	Лицензионное
3	КОМПАС-3D LT	https://kompas.ru/kompas-3d-lt/about/	Свободно распространяемое
4	GIMP	https://www.gimp.org/	Свободно распространяемое

5	Notepad++	https://notepad-plus-plus.org/	Свободно распространяемое
6	PDF24 Creator	https://www.pdf24.org/ru/	Свободно распространяемое
7	app.diagrams.net	https://app.diagrams.net/	Свободно распространяемое
8	Geany (with Python 3.12)	https://geany.org/ https://www.python.org/	Свободно распространяемое
9	Visual Paradigm Community Edition	https://www.visual-paradigm.com/editions/community/	Свободно распространяемое
10	Яндекс Телемост	https://telemost.yandex.ru/	Свободно распространяемое
11	КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/	Лицензионное

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

3.3. Воспитательная составляющая программы

Воспитательная система направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося, будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией.

Дисциплина ОУП.12 «Физическая культура» способствует развитию личностных результатов в соответствии с Программой воспитания обучающихся.

3.4. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

При реализации образовательной программы образовательная организация вправе применять электронное обучение (ЭО) и дистанционные образовательные технологии (ДОТ).

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

3.5. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы (при предоставлении индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) инвалида разрабатывается в соответствии с его потребностями) – в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего

профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте филиала (<https://www.dom-rsuh.ru>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Оснащение кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован индукционными системами (индукционными петлями).

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматривается наличие компьютерной техники для просмотра учебной информации при помощи видеоувеличителей, использование клавиатуры со шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован адаптивными партами с регулировкой высоты.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

При необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, защиты рефератов, сдачи нормативов.

Оценка качества освоения программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы текущего контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">• 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);• владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;• владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	<p>Текущий контроль: - Защита рефератов - Сдача нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация: - Зачет с оценкой</p>