

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель учебно-методической
комиссии факультета
Н.Д. Пельменёва
« 21 » 11 2025 г.

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета общеобразовательной подготовки

Специальность	23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств»
Квалификация	Специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

Составитель программы: Ульянов Дмитрий Сергеевич, преподаватель

2025 г

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств», федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Программу составил:

Ульянов Дмитрий Сергеевич, преподаватель

«4» 11 2025 г. 
(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии Общеобразовательных дисциплин

Протокол № 3 от «6» 11 2025 г. Председатель ЦК  С.И. Трифонова
(подпись)

Программа согласована с цикловой комиссией Монтажа и ремонта промышленного оборудования

Протокол № 3 от «6» 11 2025 г. Председатель ЦК  Т.В. Данилова
(подпись)

Согласовано:

Заместитель декана по учебной работе

«6» 11 2025 г.  И.А. Чинская
(подпись)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО ФГБОУ ВО ИРНИТУ

Протокол № 3 от «21» 11 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2 Требования к результатам освоения

Результатом освоения Физической культуры является определенный этап сформированности следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	Требования к личностным результатам	
	Общие	Предметные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Гражданского 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 гуманitarной и волонтёрской деятельности Ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию	Проектировать досуговую деятельность с включением в её 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 её 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 основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований

	<p>своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <p>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; убеждённость 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.</p> <p>Логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий: 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; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить корректиды в деятельность, оценивать</p>	<p>комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>
--	---	---

	<p>соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p> <p>Умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий: 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 учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности</p>	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности	Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

команде;	<p>перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>ценное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</p> <p>Трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; 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;</p> <p>готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</p> <p>Базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе</p>	<p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствуясь 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 учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p> <p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствуясь правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
----------	--	--

	<p>при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; 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; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p> <p>Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий: 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,</p>
--	--

	уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>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.</p> <p>Физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>Экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p> <p>активное неприятие действий,</p>	<p>Выполнять упражнения корректирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>демонстрировать приrostы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки</p>

	<p>приносящих вред окружающей среде;</p> <p>умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.</p> <p>Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>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.</p> <p>Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:</p> <p>давать оценку новым ситуациям, вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать</p>	
--	--	--

	<p>риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <p>принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку;</p> <p>развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	
--	---	--

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:	78
в том числе:	
лекции, уроки, семинары	4
практические занятия	74
лабораторные занятия	-
консультации	-
Промежуточная аттестация в форме:	
зачета	1 семестр 2 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное), практические занятия	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1.	Легкая атлетика	10	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Всего по теме:	2	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала 1. Техника бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование) Практические занятия 1. Практическое занятие №1 Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. 2. Практическое занятие №2 Бег 100 метров. Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Всего по теме:	4	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала 1. Техника бега на длинные дистанции (распределения сил по дистанции, тактика бега). Практические занятия 1. Практическое занятие №3 Бег с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	2	OK 01 OK 04 OK 08

	2.Практическое занятие №4 Бег с различной скоростью.Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	2	
	Всего по теме:	4	
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)		16	
Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча	Содержание учебного материала 1. Техника ловли, передачи и ведения мяча Практические занятия 1.Практическое занятие №5Техника безопасности игры. Техника ловли мяча 2.Практическое занятие №6Техника ловли мяча.Техника передачи мяча двумя руками от груди. 3.Практическое занятие №7 Техника передачи мяча двумя руками от груди. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. 4.Практическое занятие №8 Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Техника ведения мяча		OK 01 OK 04 OK 08
	Всего по теме:	8	
Тема 2.2 Броски в корзину и способы овладения мячом	Содержание учебного материала 1. Техника броска, вырывания и выбивания мяча Практические занятия 1.Практическое занятие № 9Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке. Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке 2.Практическое занятие №10Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке Техника вырывания мяча 3.Практическое занятие №11Техника вырывания мяча. Техника выбивания мяча	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Всего по теме:	6	
Тема 2.3 Тактика игры	Содержание учебного материала 1. Тактика игры в нападении и в защите Практические занятия 1.Практическое занятие №12 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра по правилам	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Всего по теме:	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		8	
Тема 3.1 Одновременная и	Содержание учебного материала 1. Техника одновременных и попеременных ходов		OK 01 OK 04

попеременная ходьба на лыжах Подъемы и препятствия	2.Техника преодоления препятствий 3. Прохождение дистанции на время		OK 08
	Практические занятия	2	
	1.Практическое занятие №13 Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.		
	2. Практическое занятие №14 Техника подъема способом «лесенка». Техника нововременно-бесшажного хода.	2	
	3. Практическое занятие № 15 Техника одновременно-бесшажного хода. Техника подъема способом «елочка»	2	
	4. Практическое занятие № 16 Техника подъема способом «елочка». Техника одновременно-одношажного хода	2	
	Всего по теме:	8	
Раздел 3. Лыжная подготовка		8	OK 01 OK 04 OK 08
Тема 3.1 Одновременная и попеременная ходьба на лыжах Подъемы и препятствия	Содержание учебного материала		
	1. Техника одновременных и попеременных ходов		
	2. Техника подъемов и преодоления препятствий		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 17 Техника преодоления препятствий «в сторону» Переход с техники одновременного хода на попеременный.		
	2. Практическое занятие № 18 Техника преодоления препятствий «перелезанием» Переход с техники одновременного хода на попеременный	2	
	Всего по теме:	4	
Тема 3.2 Тактика лыжной гонки	Содержание учебного материала		OK 01 OK 04 OK 08
	1. Тактика лыжных гонок		
	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 19 Распределение сил. Лидирование. Обгон. Финиширование		
	2. Практическое занятие № 20 Бег по дистанции 5км (юноши), 3км (девушки).Правила соревнований	2	
	Всего по теме:	4	
	Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)	14	
Тема 4.1	Содержание учебного материала		OK 01 OK 04 OK 08

Восстанавливающие средства физической культуры	1. Восстанавливающие средства физической культуры 1.1 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 1.2 Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2		
	Всего по теме:	2		
Тема 4.2 Передачи и подачи мяча	Содержание учебного материала		OK 01 OK 04 OK 08	
	1. Техника передачи и подачи мяча			
	Практические занятия	2		
	1. Практическое занятие № 21 Техника безопасности игры. Исходные положения (стойки) и перемещения			
	2. Практическое занятие № 22 Техника верхней передачи мяча. Техника нижней передачи мяча	2		
	3. Практическое занятие № 23 Техника нижней прямой подачи мяча. Техника нижней боковой подачи мяча	2		
	4. Практическое занятие № 24 Техника верхней прямой подачи мяча. Правила игры	2		
	Всего по теме:	8		
Тема 4.3 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		OK 01 OK 04 OK 08	
	1. Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара			
	Практические занятия	2		
	1. Практическое занятие № 25			
	Техника нападающего удара (имитация, удар на месте, удар в движении)			
	Техника блокирования (одиночное, двойной, тройной)			
	Всего по теме:	2		
Тема 4.4 Тактика игры	Содержание учебного материала		OK 01 OK 04 OK 08	
	1. Тактика игры в нападении и в защите			
	Практические занятия	2		
	1. Практическое занятие № 26 Тактика игры в нападении (перемещение игроков при нападении). Тактика игры в защите (перемещение игроков при защите «углом вперед») Игра по правилам			
	Всего по теме:	2		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		18		
Тема 5.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		OK 01 OK 04 OK 08	
	1. Комплексы общеразвивающих упражнений			
	Практические занятия	2		

	1. Практическое занятие № 27 Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами		
	Всего по теме:	2	
Тема 5.2 Практическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Комплексы специальных упражнений Практические занятия 1. Практическое занятие № 28 Комплекс производственной гимнастики на рабочем месте Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. 2. Практическое занятие № 29 Комплекс упражнений для развития силовых качеств верхнего плечевого пояса Комплекс упражнений для развития статической выносливости поясничного отдела и мышц ног	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Всего по теме:	4	
Тема 5.3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Комплексы упражнений с отягощением Практические занятия 1. Практическое занятие № 30 Комплекс упражнений с экспандерами Комплекс упражнений с гантелями 2. Практическое занятие № 31 Комплекс упражнений с гилями. Комплекс упражнений со штангой 3. Практическое занятие № 32 Комплекс упражнений со штангой. Комплекс упражнений на тренажерах	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Всего по теме:	10	
Тема 5.3 Контроль физических качеств	Содержание учебного материала 1. Прием контрольных нормативов Практические занятия 1. Практическое занятие № 33 Техника поднятия гири (толчок, рывок). Жим штанги от груди. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивания на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях)	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Всего по теме:	2	
Раздел 4 Легкая атлетика.		4	OK 01 OK 04 OK 08
Тема 6.1 Прыжки в длину и	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега		

высоту	Практические занятия	2	
	1. Практическое занятие № 34 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «ножницы»		
	2. Практическое занятие № 35 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами «ножницы»	2	
	Всего по теме:	4	
Всего:		78	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

1.Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Спортивный зал - Игровой зал площадью 109 кв. м. Разметка для волейбола, баскетбола. Спортивные снаряды: гимнастический козел, гимнастический мат, сетка волейбольная, канат Д40, канат гимнастический, мостик гимнастический, палки гимнастические, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, табло-счет, баскетбольный щит с баскетбольным кольцом 2 шт., теннисный стол START LINE OLYMPIC с сеткой, диск здоровья, медицинбол, сетка для настольного тенниса, мини-футбольные ворота .

2.Стадион - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Волейбольная площадка (стандартная), баскетбольная площадка (стандартная), площадка для минифутбола (стандартная), беговая дорожка 200 м, 2 стандартных футбольных поля: верхнее и нижнее. Верхнее поле: уложен газон пятого поколения, трибуны на 2 тысячи мест, 8 легкоатлетических дорожек, легкоатлетические сектора (сектор для толкания ядра, прыжковые ямы: для длины, тройного прыжка, прыжков в высоту, прыжков с шестом). Стадион полностью укомплектован оборудованием и инвентарем для проведения соревнований международного уровня. Нижнее поле: с естественным травяным покрытием для длинных метаний(копья, молота, диска), 4 беговые дорожки, сектора для общефизической подготовки(перекладины, лабиринты), полоса препятствий.

3.Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Стрелковый тир, тренажёрный зал - Комплект учебной мебели, рабочее место преподавателя. Гантели, тренажер для развития силы ног, тренажер для развития икроножных мышц, тренажер спорт Е9800, тренажер спортивный, многофункциональный тренажер , гриф гантели, гриф штанги, тренажер, тренажер «Бицепс», тренажер силовой для ног, тренажер силовой для рук, гиря, штанга для тренировки. Место для стрельбы.

4.Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - рабочее место преподавателя, запираемые шкафчики для хранения, скамейки, ПК (Системный блок Core2duo2.2/1Gg/50Gb, монитор LG-F17LE-0), принтер. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft® Windows Professional Russian ; Microsoft® Office 2010 Russian; антивирусная защита DrWeb. Спортивные принадлежности: мячи баскетбольные Larsen PU7, мячи волейбольные Mikasa, мяч гимнастический TORRES, мячи для минифутбола TOREES Futsal Glub, коврик туристический, форма волейбольная, форма баскетбольная, форма вратарская, секундомер, сетка баскетбольная, скакалка 2,8, скакалка со счетчиком, телефонный аппарат, удлинитель, лыжи ALPHA PRO RACE SKATE коньковые с креплением FICHER NNN R3 SKATE, лыжные палки MARAX ALU 6061,рукоятка.широкий темляк, ботинки лыжные SPINE POLARIS, лыжи, лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками, ботинки лыжные SPINE COMFORT SNS, палки лыжные Tech Team.

5. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Лаборатория технических средств обучения - Комплект учебной мебели, рабочее место преподавателя, доска аудиторная. 60 посадочных мест.ПК с выходом в Internet, лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран стационарный для мультимедиапроектора, акустическая система.Лицензионное программное обеспечение: Microsoft® Windows Professional 7 Russian ; Microsoft® Office 2010 Russian; антивирусная защита DrWeb.

3.2 Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов:

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - <https://znanium.ru/catalog/product/2089967>

Дополнительная литература:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. -: <https://znanium.ru/catalog/product/2090605>;

2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с.: ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета, предусматривает следующие формы, методы и критерии оценки

Коды компетенций (OK)	Контрольно-оценочные средства
OK 01	- выполнение тестового задания для текущего контроля.
OK 04	- выполнение технических элементов в соответствии с предъявляемыми требованиями по видам спорта.
OK 08	- выполнение контрольных нормативов.