


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  
« 23 » 03 2026 г.

## ОУП.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»
Квалификация	Программист
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

Составитель программы: Малых А.А., преподаватель

**Программа составлена** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением» с учетом основной примерной основной образовательной программы

**Программу составил:**

Малых Александра Андреевна, преподаватель  
« 02 » 03 2026г. Малых  
(подпись)

**Программа одобрена** на заседании цикловой комиссии  
монтаж и ремонт промышленного оборудования  
наименование ЦК

Протокол № 7 от « 05 » 03 2026г. Председатель ЦК Т.В.Данилова

**Программа согласована** с цикловой комиссией  
Информационные системы и программирование  
наименование ЦК

Протокол № 4 от « 05 » 03 2026 г. Председатель ЦК Е. А. Холева  
(подпись) (И.О.Фамилия)

**Согласовано:**

Зам. декана по учебной работе

« 5 » 03 2026 г. И.А. Чинская  
(подпись) (И.О.Фамилия)

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

Протокол № 5 от « 25 » 03 2026 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 компетенций:

Код	Требования к личностным результатам	
	Общие	Предметные
<b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>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 гуманитарной и волонтерской деятельности</p> <p>Ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном</p>	<p>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».</p> <p>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 комплекса «Готов к труду и обороне».</p>

	<p>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 коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,</p>	<p>планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>
--	---	--

	<p>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>	
<p><b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой</p>	<p>Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ориентироваться в основных статьях</p>

	<p>край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>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.</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 при создании учебных и</p>	<p>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 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, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
--	---	---

	<p>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, уметь смягчать конфликтные</p>	
--	--	--

	<p>ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p>	
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности и</p>	<p>Духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей русского 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; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей</p>	<p>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 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; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки</p>

	<p>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 коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; 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 риски и своевременно</p>	
--	---	--

	<p>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
<b>Учебная нагрузка обучающихся:</b>		78
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		4
практические занятия		74
лабораторные занятия		-
консультации		-
<b>Промежуточная аттестация в форме:</b> 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	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	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		
<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 1.2 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	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	
<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>		
<b>Тема 1.3 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Практическое занятие №3 Бег с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).		
	2. Практическое занятие №4 Бег с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	2	
<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>		

<b>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Ловля, передача и ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Практическое занятие №5Техника безопасности игры. Техника ловли мяча	2	
	2.Практическое занятие №6Техника ловли мяча.Техника передачи мяча двумя руками от груди.	2	
	3.Практическое занятие №7 Техника передачи мяча двумя руками от груди. Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	2	
	4.Практическое занятие №8 Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Техника ведения мяча	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Броски в корзину и способы овладения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Практическое занятие № 9Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке. Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке	2	
	2.Практическое занятие №10Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке Техника вырывания мяча	2	
	3.Практическое занятие №11Техника вырывания мяча. Техника выбивания мяча	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.Практическое занятие №12 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра по правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Одновременная и попеременная ходьба на лыжах</b> <b>Подъемы и препятствия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.Практическое занятие №13Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.		
	2. Практическое занятие №14 Техника подъема способом «лесенка». Техника новременно-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	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 3.2</b> <b>Одновременная и попеременная ходьба на лыжах</b> <b>Подъемы и препятствия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие № 17 Техника преодоления препятствий «в сторону» Переход с техники одновременного хода на попеременный.	2	
	2. Практическое занятие № 18 Техника преодоления препятствий «перелезанием» Переход с техники одновременного хода на попеременный	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.3</b> <b>Тактика лыжной гонки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие № 19 Распределение сил. Лидирование. Обгон. Финиширование	2	
	2. Практическое занятие № 20 Бег по дистанции 5км (юноши), 3км (девушки).Правила соревнований	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>14</b>	ОК 01 ОК 04 ОК08
<b>Тема 4.1</b> <b>Восстанавливающие средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 4.2</b> <b>Передачи и подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие № 21 Техника безопасности игры. Исходные положения (стойки) и перемещения	2	
	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	

	<b>Всего по теме:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.3</b> <b>Нападающий удар и блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие № 25 Техника нападающего удара (имитация, удар на месте, удар в движении) Техника блокирования (одиночное, двойной, тройной)	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 4.4</b> <b>Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	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	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 5.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие № 27 Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 5.2</b> <b>Практическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие № 28 Комплекс производственной гимнастики на рабочем месте Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	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	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 5.3</b> <b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие № 30 Комплекс упражнений с экспандерами Комплекс упражнений с гантелями	2	

	2. Практическое занятие № 31 Комплекс упражнений с гирями. Комплекс упражнений со штангой	4	
	3. Практическое занятие № 32 Комплекс упражнений со штангой. Комплекс упражнений на тренажерах	4	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 5.3 Контроль физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01 ОК 04 ОК08
	<b>Практические занятия</b>		
	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	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 6 Легкая атлетика.</b>		<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК08
<b>Тема 6.1 Прыжки в длину и высоту</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие № 34 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «ножницы»	2	
	2. Практическое занятие № 35 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами «ножницы»	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	



### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, стадион широкого профиля, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря, раздевалки, оборудованные душевые кабины.

##### **Оборудование спортивного зала МК - А - 01:**

Инвентарь: канат Д40, мат гимнастический в количестве 4 штук, сетка волейбольная 2 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 12 шт, теннисные шары, гимнастические скакалки 15 шт, мяч баскетбольный 9 шт, мяч волейбольный 10 шт, мяч для мини футбола 4 шт, перекладная перекладина 1 шт, скамейка гимнастическая 5 шт, стенка гимнастическая 4 шт, секундомер 1 шт.

**Оборудование стадиона:** беговая дорожка с разметками 100, 200, 400 метров, сектор для толкания, сектор для прыжков в высоту, прыжковая яма в длину, колодки, футбольное поле.

##### **Оборудование тренажерного зала МК - В - 21**

Тренажеры: гантели, гиря 4 шт, гриф гантели 2 шт, гриф штанги 1 шт, штанга для тренировки 4 шт.

##### **Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря**

Инвентарь: Лыжи Alpha PRO RACE SKATE в количестве 5 штук, Лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками в количестве 20 штук, лыжные палки 9 шт, Универсальные лыжи прогулочные 30 штук, тисы слесарные, наждак электрический;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Технические средства обучения: компьютер, система индукционная портативная "Альфа А2", помещение для самостоятельной работы.

#### 3.2 Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов:

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168>

Дополнительная литература:

1. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская.— Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1000483>

2. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967799>.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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