

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 10 от «09» 06 2026 г.

кайс /Ю.С. Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

шев /Р.Н.Шевелева/

«09» 06 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету Физическая культура
для профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)
уровень изучения предмета базовый

РП.00479926.13.01.10.26

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика рабочей программы учебного предмета	4
2 Структура и содержание учебного предмета	10
3 Условия реализации программы учебного предмета	18
4 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	20

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

1.2 Цели освоения учебного предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета Физическая культура направлено на достижение результатов его изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК (общие компетенции) и ПК (профессиональные компетенции) (таблица 1).

Таблица 1

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	ИПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ИПР 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ИПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	высокой работоспособности; ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	Овладение универсальными коммуникативными действиями: 5) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: 1) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания:	ПР6 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

Код и наименование формируемых компетенций			Планируемые результаты	
необходимого уровня физической подготовленности	Общие	Дисциплинарные		
	- 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; Овладения универсальными регулятивными действиями: - 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;	подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР6 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПР6 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)		

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	в т.ч. по семестрам	
		1 сем.	2 сем.
Объем образовательной программы учебного предмета	78	34	44
в т.ч.			
Основное содержание	78	34	44
в т. ч.:			
теоретическое обучение			
практические занятия	78	34	44
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	12	12	-
в т. ч.:		-	
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия	12	12	-
Самостоятельная работа	-	-	-
Консультации	-	-	-
Индивидуальный проект (при наличии)	-	-	-
Промежуточная аттестация по семестрам (1 семестр – дифференцированный зачет, 2 семестр - дифференцированный зачет)	-	-	-

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

наименование учебного предмета

№ урока	Наименование разделов и тем урока / Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Внеаудиторная самостоятельная работа / объем часов	Формируемые компетенции
1	2	4	5	6
1 семестр				
Основное содержание учебного материала				
Раздел 1 Знания о физической культуре	8		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Содержание раздела: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. 2) Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). 3) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. 4) Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». 5) Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. 6) Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. 7) Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. 8)				

	Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. 9) Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. 10) Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. 11) Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. 12) Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.			
1	П/з 1 Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	2		
2	П/з 2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2		
3	П/з 3 Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (ОФК)	2		
4	П/з 4 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2		
	Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности	6		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание раздела: 1) Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. 2) Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 3) Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. 4) Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий			

	оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. 5) Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхротимнастика по методу «Ключ»). 6) Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. 7) Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Профессионально-ориентированное содержание: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.			
5	П/з 5 Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности	2		
6	П/з 6 Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение	2		
7	П/з 7 Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2		
	Раздел 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание раздела: 1) Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. 2) Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Профессионально-ориентированное содержание: Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».			

	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.			
8	П/з 8 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2		
9	П/з 9 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФС «ГТО»	2		
10	П/з 10 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2		
	Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность	26		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание раздела: 1) Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. 2) Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. 3) Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. 4) Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.			
11	П/з 11 Футбол. Техническая и тактическая подготовка в футболе	2		
12	П/з 12 Совершенствование техники ведения мяча, удара по мячу в движении	2		
13	П/з 13 Тренировочные игры по мини-футболу	2		
14	П/з 14 Баскетбол. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе	2		
15	П/з 15 Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	2		
16	П/з 16 Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину	2		

17	П/з 17 Тренировочные игры по баскетболу. Зачетное занятие	2		
2 семестр				
18	П/з 18 Волейбол. Техническая и тактическая подготовка в волейболе	2		
19	П/з 19 Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	2		
20	П/з 20 Развитие физических качеств средствами игры волейбол	2		
21	П/з 21 Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	2		
22	П/з 22 Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	2		
23	П/з 23 Тренировочные игры по волейболу	2		
	Раздел 5 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	8		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание раздела: 1) Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). 2) Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение / совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры. упражнения и единоборства на занятиях атлетическими единоборствами	2		
24	П/з 24 Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	2		
25	П/з 25 Развитие силовых и скоростных способностей средствами атлетических единоборств	2		
26	П/з 26 Самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.	2		
27	П/з 27 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		
	Раздел 6 Спортивная и физическая подготовка			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание раздела: 1) Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 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. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девushки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девushки); на перекаладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девushки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов в аэробике, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т.п.). Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. 2) Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культуруно-этнических игр. 3) Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культуруно-этнических игр.			
28	П/з 28 Основная гимнастика. Выполнение строевых и общеразвивающих упражнений	2		
29	П/з 29 Акробатика. Совершенствование акробатических приемов.	2		
30	П/з 30 Аэробика. Упражнения для совершенствования функциональных систем организма.	2		
31	П/з 31 Комплекс ГТО. Бег на 60 м и 100 м	2		

32	П/з 32 Комплекс ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	2		
33	П/з 33 Комплекс ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	2		
34	П/з 34 Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	2		
35	П/з 35 Комплекс ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	2		
36	П/з 36 Комплекс ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2		
37	П/з 37 Комплекс ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2		
38	П/з 38 Комплекс ГТО. Челночный бег 3х10 м	2		
39	П/з 39 Зачетное занятие. Сдача норм ГТО	2		
	ИТОГО	78		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры: щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика: стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

Общефизическая подготовка: перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

Лыжный спорт: стеллаж для хранения лыж.

Подвижные игры: набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

Оборудование для проведения соревнований: скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

Прочее: аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебного предмета

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО Просвещение Код ФП: 2.2.6.1.2.1.; Приложение 1; Редакция: 2-е издание, стереотипное; Автор: Лях В.И.; Класс: СПО; УМК: Учебник СПО. Физическая культура. Лях В.И. 2026.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование).

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование).

3.2.2. Электронные издания

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru/>)

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>)

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) (<http://www.elibrary.ru>)

5. Борисова М.М. Физическая культура: Практикум: ЭФУП: учебное издание / Борисова М.М. Москва : Академия, 2024. - 0 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-moscow.ru> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow».

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культуа. - М.: «Академия», 2019.-301с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для СПО / А.Б. Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А. Багащенко, А.Ю.Блезневский, С.К.Рябинина. - М.: Издательство Юрайт, 2017.- 424с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общие / профессиональные компетенции	Раздел / № урока	Педагогические технологии / активные формы и методы обучения	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Р 1, темы 1-4	Педагогические технологии: игровые технологии, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, развивающее обучение, соревновательные технологии.	- составление кроссворда; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО.
	Р 2, темы 5-7 П-о/с Р 2, темы 5-7 Р 3, темы 8-10 П-о/с Р 3, темы 8,9 Р 4, темы 11-23 Р 5, темы 24-27 Р 6, темы 28-39		
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Р 1, темы 1-4 Р 2, темы 5-7 П-о/с Р 2, темы 5-7 Р 3, темы 8-10 П-о/с Р 3, темы 8,9 Р 4, темы 11-23 Р 5, темы 24-27 Р 6, темы 28-39	Педагогические технологии: игровые технологии, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, развивающее обучение, соревновательные технологии. Активные методы обучения: словесные (беседа, объяснение), наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения), практический (выполнение двигательного действия, самостоятельная, индивидуальная работа), методы строго-регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы.	- составление кроссворда; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, темы 1-4	Педагогические технологии: игровые технологии, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, развивающее обучение, соревновательные технологии. Активные методы обучения: словесные (беседа, объяснение), наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения), практический (выполнение двигательного действия, самостоятельная, индивидуальная работа), методы строго-регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы.	- составление кроссворда; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО.
	Р 2, темы 5-7 П-о/с Р 2, темы 5-7		
	Р 3, темы 8-10 П-о/с Р 3, темы 8,9		
	Р 4, темы 11-23		
	Р 5, темы 24-27		
	Р 6, темы 28-39		