ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7BFEC5A52D9F3564F503FA8D51C6CEFD
Владелец: Лучковский Родион Николаевич
Действителен: с 29.12.2025 до 24.03.2027

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол № 6

« 14 » 04 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

_____ /Р.Н. Лучковский/

«___27___» _____04_____ 2026 г.

Приказ № 01-12/53

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины

ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 3ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальностей: 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчик:

Майкова О.В., руководитель ФВ, преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии Гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Председатель ЦМК_____/Харламова С.А. /

Протокол № _ 9 __ от «___10___» ____04_____ 2026 г.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и с учетом примерной общеобразовательной программы по ОДБ.08 Физической культуре в части содержания, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» по специальности *23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальностей: 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.*

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательная дисциплина ОДБ.08 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.3.1. Цели и задачи дисциплины Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОДБ.08 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.3.2. Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	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 познавательными действиями: а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать основания для обобщения; определять параметры и критерии их достижения; уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и выявлять закономерности и противоречия в социальной практике рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские	-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); Владеть современными технологиями укрепления сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья умственной и физической работоспособности физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешение 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 и: достоверность, прогнозировать изменение в новы; условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметны: 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; - 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,	- умение организовывать самостоятельные систематические занятия физических упражнений с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра

	- 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 способности понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части 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; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** - самостоятельно составлять	-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в

	план решения проблемы с учетом 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	режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно - оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.2. Организовывать работу персонала по выполнению требований обеспечения безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях нестандартных и аварийных ситуаций.	- 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; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
ЛР 19	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	
ЛР 20	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.	
ЛР 21	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	
ЛР 22	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм	

	зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЛР 23	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЛР 24	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЛР 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
Всего занятий 72 часа
Всего УД 72 часа, из них
Теория 4 часа
ЛПЗ 68 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объём образовательной программы дисциплины	**72**
Содержание учебного материала	**52**
в т. ч.:	
теоретические занятия	2
практические занятия	50
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**20**
в т. ч.:	
теоретические занятия	2
практические занятия	16
Промежуточная аттестация - зачёт - дифференцированный зачет	**1** **2**

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (ОК и ПК, ЛР)
1	***2***	***3***	
Раздел 1	**Теоретический раздел**	**2**	
Основное содержание		**2**	
Тема 1.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	
	2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Профессионально ориентированное содержание		**2**	
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня	**Теоретические занятия**	**1**	ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;
	1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности		
Тема 1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Теоретические занятия**	**1**	ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности		
Раздел № 2	**Практический раздел**	**68**	

Методико-практические занятия			
Основное содержание			
Тема 2.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**3**	ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;
	1. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Пр№1,2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
	Пр№3,4. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Профессионально ориентированное содержание		**2**	
Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Пр№5. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	1	
	Пр№6. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	1	
Учебно-тренировочные занятия			

<table>
<tr><td colspan="2">Основное содержание</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">2.3. Гимнастика (практические занятия)</td><td>13</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тема 2.3(1) Основная гимнастика</td><td>Содержание учебного материала</td><td>4</td><td rowspan="10">ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;</td></tr>
<tr><td>1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания</td><td rowspan="4">-</td></tr>
<tr><td>2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах</td></tr>
<tr><td>3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</td></tr>
<tr><td>4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой</td></tr>
<tr><td>В том числе практических занятий</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Пр№7. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Пр№8. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Пр№9 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Пр№10. Выполнение прикладных упражнений</td><td>1</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тема 2.3(2) Акробатика.</td><td>Содержание учебного материала</td><td>2</td><td rowspan="6">ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Элементы – 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»</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</td></tr>
<tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr>
<tr><td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через</td><td>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком</td></tr>
</table>

	плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	В том числе практических занятий		**2**	
	Пр№11.Освоение акробатических элементов		1	
	Пр№12.Освоение и совершенствование акробатической комбинации		1	
Тема 2.3 **(3)**Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		**7**	ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			
	В том числе практических занятий		**7**	
	Пр№13,14.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса		2	
	Пр№15.Выполнение упражнений со свободными весами		1	
	Пр№16,17,18.Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнесс оборудования		3	
	Пр№19.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах		1	
2.4 Спортивные игры (практические занятия)			**29**	
Тема 2.4 (1) Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**10**	
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по		-	ОК.1; ОК.4;

	прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	В том числе практических занятий	**10**	
	Пр№20-23 .Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Пр№24,25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Пр№26,27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Пр№28,29. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 2.4 (2) Волейбол	**Содержание учебного материала**	**19**	ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		
	В том числе практических занятий	**19**	
	Пр№30-42 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	13	
	Пр№43,44 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	

	Пр№45,46 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Пр№47,48 Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
Тема 2.5 Лёгкая атлетика	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	**20**	ОК.1; ОК.4; ОК.8; ПК.1.2; ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	В том числе практических занятий	**20**	
	Пр№49-52 Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	Пр№53,54 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Пр№55,56 Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	Пр№57,58 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Пр№59,60 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Пр№61,62 Совершенствование техники метания	2	
	Пр№63-66Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4	
Промежуточная аттестация Пр№ 67,68 Дифференцированный зачёт		***2***	
Всего:		***72***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной 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, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, , комплект медболов №3.

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, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2025. — 241 с. «Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника» — читать в электронно-библиотечной система Znanium

Дополнительная литература: 1. Физическая культура. / Филиппова Ю.С. Издательство НИЦ ИНФРА-М, 2024г. -197с. «Физическая культура» — читать в электронно-библиотечной система Znanium

2. Физическая культура. Спортивные и подвижные игры / Хитрик Николай Андреевич, Лавренчук Виктор Николаевич, Номеровский Сергей Владимирович. Под науч. ред.: Таран Е. А. Издательство: НИЦ ИНФРА-М, 2024г.-196с.

«Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры» — читать в электронно-библиотечной система Znanium

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Общая компетенция/ПК/ЛР	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к	*Р1.Тема 1.1,1.2,1.3. Р2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5*	*-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,*

различным контекстам		*-защита реферата* *-составление кроссворда* *-составление словаря терминов, либо кроссворда* *-защита презентации/доклада-презентации*
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	*Р1.Тема 1.1,1.2,1.3.* *Р2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5*	*-выполнение самостоятельной работы* *-контрольное тестирование*
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	*Р1.Тема 1.1,1.2,1.3.* *Р2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5*	*-тестирование* *-демонстрация комплекса ОРУ,* *-сдача контрольных нормативов* *-сдача контрольных нормативов* *-сдача нормативов ГТО* *-выполнение упражнений на дифференцированном зачете*
ПК 1.2. Организовывать работу персонала по выполнению требований обеспечения безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях нестандартных и аварийных ситуаций.	*Р1.Тема 1.1,1.2,1.3.* *Р2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5*	*-составление комплекса упражнений* *-оценивание практической работы*
ЛР 19; ЛР 20; ЛР 21; ЛР 22; ЛР 23; ЛР 24;	*Р1.Тема 1.1,1.2,1.3.* *Р2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5*	*- поддержание физической активности* *- формирование знаний о здоровом образе жизни* *-тестирование* *-демонстрация комплекса ОРУ,* *-сдача контрольных нормативов* *-сдача контрольных нормативов* *-сдача нормативов ГТО* *-выполнение упражнений на дифференцированном зачете*