

Приложение

К ООП по специальности/профессии

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УП.05 Физическая культура

Программу составили:

1. Матвеева Екатерина Ивановна

Предмет: УП.05 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программой среднего общего образования от 18.05.2023 г. № 371, а также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и примерным учебно-методическим комплексом по общеобразовательной дисциплине, рекомендованной «Институтом развития профессионального образования» (ИРПО) от 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основании учебного плана по специальности «08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Общеобразовательных дисциплин и педагогики

Протокол №6 от 25.05.2026

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УП.05 Физическая культура

(наименование предмета)

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина УП.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
2. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
3. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета

Целью физической культуры обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для будущей

профессии. Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО, принятого Указом

Президента России №172 24.03.2014 года "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;;</p> <p>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;;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p>	<p>В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;;</p> <p>В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;;</p> <p>В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;;</p> <p>В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;;</p> <p>В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственному символу, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;;</p> <p>В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;;</p> <p>В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;;</p> <p>В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;;</p> <p>В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;;</p> <p>В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p>	<p>ПРБ 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;;</p> <p>ПРБ 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);</p> <p>ПРБ 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;;</p> <p>ПРБ 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;;</p> <p>ПРБ 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;;</p> <p>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;;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p>	<p>В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;;</p> <p>В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;;</p> <p>В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;;</p> <p>В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;;</p> <p>В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственному символу, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;;</p> <p>В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;;</p> <p>В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;;</p> <p>В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;;</p> <p>В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;;</p> <p>В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p>	<p>ПРБ 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;;</p> <p>ПРБ 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);</p> <p>ПРБ 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;;</p> <p>ПРБ 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;;</p> <p>ПРБ 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;;</p> <p>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;;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p>	<p>В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;;</p> <p>В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;;</p> <p>В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;;</p> <p>В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;;</p> <p>В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственному символу, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;;</p> <p>В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;;</p> <p>В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;;</p> <p>В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;;</p> <p>В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;;</p> <p>В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p>	<p>ПРБ 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;;</p> <p>ПРБ 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);</p> <p>ПРБ 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;;</p> <p>ПРБ 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;;</p> <p>ПРБ 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объём учебного предмета и виды учебного предмета

Вид учебной работы	Объём в часах
Практические занятия	78
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета УП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №2 Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08., ОК 04., ОК 06.
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №5 Основная гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 04., ОК 06.
Тема 6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №6 Основная гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №7 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №8 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08., ОК 04., ОК 06.
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №9 Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №10 Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №11 Настольный теннис	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №12 Настольный теннис	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Тема 14 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №14 Фитнес-аэробика	2	2	ОК 04., ОК 06., ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №16 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №17 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №18 Основы знаний	2	2	
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №19 Основы знаний	2	2	
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №23 Основная гимнастика	2	2	
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №24 Основная гимнастика	2	2	
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №25 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 26 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №26 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №27 Баскетбол	2	2	
Тема 28 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №28 Баскетбол	2	2	
Тема 29 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №29 Баскетбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №30 Волейбол	2	2	
Тема 31 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №31 Волейбол	2	2	
Тема 32 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №32 Волейбол	2	2	
Тема 33 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №33 Настольный теннис	2	2	
Тема 34 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №34 Настольный теннис	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №35 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №36 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	1 Практические занятия №37 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №38 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1 Практические занятия №39 Атлетическая гимнастика	2	2	
Всего		78		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие помещения:

Спортивный зал:

1. Мячи баскетбольные (4 шт.)
2. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
3. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
4. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
5. Обручи (5 шт.)
6. Мячи волейбольные (5 шт.)
7. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
8. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
9. Фитнес платформа (15 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
12. Скакалки (20 шт.)
13. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
14. Гимнастическая лестница (1 шт.)
15. Мячи мини футбольные (6 шт.)
16. Комплексные тренажеры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
17. Велотренажеры (2 шт.)
18. Шведская стенка (1 шт.)
19. Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378> (дата обращения: 03.04.2026).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 03.04.2026).

2.

3. Спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова и др. . 1-е изд. СПб : Лань, 2025. 152 с. 4. Бледнова, В. Н. Физическая культура студентов / В. Н. Бледнова, А. П. Фроленков. СПб., 2025. Брехман, И. И. Валеология

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. 3. Информационно-библиотечная система Лань- <https://www.Лань.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебного предмета, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Метапредметный		
Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	Проявляет интерес к регулярной двигательной активности	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	Умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	Может принимать себя, правильно оценивая свои недостатки и достоинства;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	Умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Умеет вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	умеет контролировать своё эмоциональное состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	Контрольные нормативы, защита рефератов
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;	Умеет понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Умеет принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;	Умеет владеть различными способами общения и взаимодействия.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	Умеет владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	Умеет ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Умеет интегрировать знания из разных предметных областей.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Личностный		

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	Сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	Сформирована готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	Сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	Сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	Сформирована готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	Сформирована - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	Сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Предметный		
ПР6 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПР6 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Контрольные нормативы, защита рефератов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ПРб 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;	Имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Умеет 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);	Контрольные нормативы, защита рефератов