

Министерство образования и науки Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ «НГТК» От 01
февраля 2022 г. № 57-к

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

09.02.07 Информационные системы и программирование

Профиль обучения: технологический

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Председатель
Н.П. Свириденко

ОДОБРЕНО

Заместитель директора ГАПОУ «НГТК»
О.С. Макарова

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой комиссии
математики и информационных технологий
Председатель
Е.А. Баткова

Составитель: Корнева М.В., преподаватель ГАПОУ «НГТК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учётом требований ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, на основании проекта примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».

Рабочая программа учебной дисциплины содержит профильную составляющую, имеющую профессионально ориентированное содержание ¹

¹ *Профессионально ориентированное содержание в тексте программы выделено курсивом.*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение цели:

- 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. 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 ²	Дисциплинарные ³ (предметные)
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;

² Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

³ Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	деятельности;	направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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).
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	117
1. Основное содержание	85
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	84
2. Профессионально ориентированное содержание	28
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	26
3. Индивидуальный проект	нет
Зачет 1 семестр	2
Промежуточная аттестация - (дифференцированный зачет)	2

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции
Раздел 1	Теоретический раздел	3	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Значение досуговой деятельности в организации здорового образа жизни современного человека. Виды и формы активного отдыха и досуга</p>	1	ОК1,ОК4,ОК8
Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 <i>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья специалистов по информационным системам</i> <i>Современное представление о современных системах</i></p>	1	ОК1,ОК4,ОК8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции
	<p><i>и технологиях укрепления и сохранения здоровья (Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)</i></p> <p><i>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</i></p>		
<p>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль физического развития, работоспособности и физической подготовленности к профессиональной деятельности.</p> <p><i>Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</i></p> <p><i>Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i></p> <p><i>Физическая культура в профессиональной деятельности: рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья,</i></p>	<p>1</p>	<p>OK1,OK4,OK8</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции
	<p><i>профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</i> <i>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.</i></p>		
Раздел 2	Практический раздел	114	ОК1,ОК4,ОК8
Методико-практические занятия		4	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК1,ОК4,ОК8
	Практическое занятие 1 1 <i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминутки, физкультурпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, упражнений различной функциональной направленности</i>	2	
Тема 2.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профес-	Содержание учебного материала	2	ОК1,ОК4,ОК8
	Практическое занятие 2 1 <i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем в часах	Формируемые компетенции
Профессионально-ориентированных задач				
Учебно-тренировочные занятия			106	
Тема 2.3. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Содержание учебного материала		2	OK1,OK4,OK8
	Практическое занятие 3		2	
	1.	<i>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.</i>		
2.4 Спортивные игры²			72	OK1,OK4,OK8
Тема 2.4 (1) Баскетбол	Содержание учебного материала		22	OK1,OK4,OK8
	Практические занятия 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,14		22	
	1.	Освоение техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.		
	2.	Освоение техники выполнения приёмов ловли и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.		
	3.	Освоение техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.		
	4.	Освоение техники выполнения приёмов броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; броска после ловли и после ведения мяча, броска мяча		
	5.	Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол.		
	6.	Освоение приёмов тактики защиты и нападения.		
7.	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции	
	<p>8. Ознакомление с правилами игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>9. Освоение техники безопасности и оказание первой помощи на занятиях баскетболом.</p> <p>10. Развитие физических способностей средствами баскетбола.</p> <p>11. Выполнение комплекса упражнений с баскетбольным мячом, направленных на коррекцию и профилактику неблагоприятных факторов труда работников ИТ сферы.</p>			
Тема 2.4 (2) Волейбол	Содержание учебного материала	26	ОК1,ОК4,ОК8	
	Практические занятия 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	26		
	1.	Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока и перемещения.		
	2.	Освоение техники выполнения приёмов передачи мяча.		
	3.	Освоение техники выполнения приёмов подачи мяча.		
	4.	Освоение техники выполнения приёмов нападающего удара.		
	5.	Освоение техники выполнения приема мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении.		
	6.	Совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол.		
	7.	Освоение тактики игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения.		
8.	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции
	9. Ознакомление с правилами игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам 10. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. 11. Освоение подвижных игр и эстафет с элементами волейбола. 12. <i>Освоение техники безопасности и оказание первой помощи на занятиях волейболом.</i> 13. <i>Развитие физических способностей средствами волейбола.</i>		
Тема 2.4 (3) Теннис	Содержание учебного материала Практические занятия 28, 29, 30,31 1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности 4. Ознакомление с правилами игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	8 8	ОК1,ОК4,ОК8
Тема 2.4 (4) Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Практические занятия 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 1. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного ход на лыжах. 2. Освоение техники попеременного двухшажного хода на лыжах. 3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах. 4. Освоение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход;	16 16	ОК1,ОК4,ОК8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции
	<p>одновременный двухшажный ход.</p> <p>5. Освоение горнолыжной подготовки: техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.</p> <p>6. Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).</p> <p>7. <i>Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно) в целях профилактики профессиональных заболеваний.</i></p> <p>8. Контрольная работа Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).</p>		
2.5. Гимнастика		10	ОК1,ОК4,ОК8
Тема 2.5 (1)	Содержание учебного материала	6	ОК1,ОК4,ОК8
Основная гимнастика	<p>Практические занятия 40, 41, 42</p> <p>1. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания. (Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания).</p>	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции
	<p>2. <i>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах. Выполнение прикладных упражнений.</i> <i>(Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах.</i> <i>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле).</i></p> <p>3. <i>Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья.</i></p>	2	
Тема 2.5 (2) Акробатика	Содержание учебного материала	4	ОК1,ОК4,ОК8
	Практические занятия 43, 44	4	
	<p>1. Освоение акробатической комбинации.</p> <p>2. Совершенствование акробатической комбинации.</p>		
Тема 2.6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	22	ОК1,ОК4,ОК8
	<p>Практические занятия 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55</p> <p>1. Освоение техники 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</p>	22	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции
	<p>дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>2. Освоение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной</p> <p>3. Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкания ядра.</p> <p>4. Освоение подвижных игр и эстафет с элементами легкой атлетики.</p> <p>5. Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>7. Совершенствование техники эстафетного бега.</p> <p>8. <i>Выполнение оздоровительного бега, в целях профилактики профессиональных заболеваний.</i></p> <p>9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>10. Совершенствование техники метания.</p> <p>11. <i>Выполнение оздоровительной ходьбы, скандинавской ходьбы в целях профилактики профессиональных заболеваний.</i></p>		
ЗАЧЁТ (1 семестр)		2	
Промежуточная аттестация - ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		2	
	ВСЕГО:	117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие 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

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 обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о, 1.3 П-о Р 2, Темы 2.1 - 2.3 П-о/с, 2.4(1-2) П-о, 2.4(3), 2.4(4) П-о, 2.5(1) П-о, 2.5(2), 2.6 П-о	составление словаря терминов защита презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о, 1.3 П-о Р 2, Темы 2.1 - 2.3 П-о/с, 2.4(1-2) П-о, 2.4(3), 2.4(4) П-о, 2.5(1) П-о, 2.5(2), 2.6 П-о	физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о, 1.3 П-о Р 2, Темы 2.1 - 2.3 П-о/с, 2.4(1-2) П-о, 2.4(3), 2.4(4) П-о, 2.5(1) П-о, 2.5(2), 2.6 П-о	самоконтроля защита реферата фронтальный опрос составление комплекса упражнений оценивание практической работы демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО