

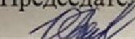
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

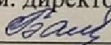
Форма обучения	<u>очная</u>
Курс	<u>1</u>
Семестр	<u>1, 2</u>


2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 07.06.2012, регистрационный № 24480);
  - Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ (Минпросвещения России) от 25.05.2022 г. № 362 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 28.06.2022 г, регистрационный № 69046);
- с учетом:
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22.12.2022, регистрационный № 71763);
  - примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от 30.11.2022.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК общеобразовательных,  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин отделения АиЭС  
Протокол № 9  
от «19» апреля 2023 г.  
Председатель ЦК  
 О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
 Т.Б. Балобанова  
«21» апреля 2023 г.

Рабочую программу разработал:  
преподаватель высшей квалификационной категории, педагог по физической культуре и спорту  Э.Н. Доронин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОД.09 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл ППССЗ как обязательная дисциплина.

Общеобразовательная дисциплина ОД.09 Физическая культура является обязательной частью образовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

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	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности и мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной</li> </ul>

	<p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственный связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать в ходе полеченные решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать своё право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- владеть положительной динамикой в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	
ПК 2.2 Владеть методами командной разработки программных продуктов		<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь организовывать работу команды;</li> <li>- знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>50</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	48
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>28</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	26
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
1 семестр			
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное) и «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Составляющие «здорового образа жизни»: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глагодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p>	1	ОК 01
	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 01; ОК 08

<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>Физические качества, средства их совершенствования.</p>		
<p><b>Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу</b></p>		<p><b>32</b></p>	
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>			
<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину и метания гранаты</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>2</p>	<p>ОК 04; ОК 08</p>
	<p><b>Практическое занятие №1.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.</p>		
	<p><b>Практическое занятие №2.</b> Совершенствование техники эстафетного бега.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Практическое занятие №3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.</p>	<p>2</p>		
<p><b>Методико-практические занятия</b></p>			
<p>Тема 2.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p><b>Профессионально ориентированное содержание</b></p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04, ОК 08, ПК 2.2</p>
	<p><b>Практическое занятие №4.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.</p>		
<p><b>Практическое занятие №5.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.</p>	<p>2</p>		

<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.3. Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №6.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте.		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса		
	<b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5. Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	2	ОК 01, ПК 3.2
	<b>Практическое занятие №9.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.6. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2
	<b>Практическое занятие №10.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>Практическое занятие №11.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.7. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04,

	<b>Практическое занятие №12.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	ОК 08
	<b>Практическое занятие №13.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
<i>Тема 2.8. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</i>	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	2	ОК 01, ОК 08, ПК 2.2
	<b>Практическое занятие №16.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
2 семестр			
<b>Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>		<b>2</b>	
<i>Тема 3.1. Физическая культура в режиме трудового дня</i>	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	2	ОК 01, ОК 08, ПК 2.2
	<i>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</i>		

	<i>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</i>		
<b>Раздел 4. Методические основы обучения лыжной подготовке, волейболу, настольному теннису и лёгкой атлетике</b>		<b>40</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практическое занятие №17.</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	<b>Практическое занятие №18.</b> Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	<b>Практическое занятие №19.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2	
	<b>Практическое занятие №20.</b> Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2	
Тема 4.2. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №21.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	<b>Практическое занятие №22.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	<b>Практическое занятие №23.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	<b>Практическое занятие №24.</b> Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 4.3. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №25.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 08

Тема 4.4. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	<b>Практическое занятие №27.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
<b>Методико-практические занятия</b>			
Тема 4.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		ОК 01, ОК 08, ПК 2.2
	<b>Практическое занятие №28.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	1	
	<b>Практическое занятие №29.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	3	
	<b>Практическое занятие №30.</b> Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине.	4	
	<b>Практическое занятие №31.</b> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
Тема 4.6. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практическое занятие №32.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие №33.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	<b>Практическое занятие №34.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием:

- спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;
- оборудованными открытыми спортивными площадками с прыжковой ямой, сектором для метания и беговыми дорожками, полосой препятствий.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щиты баскетбольные игровой (комплект); ворота мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мячи баскетбольные №7, мячи баскетбольные №7 для соревнований, мячи баскетбольные №5, мячи футбольные №4, мячи футбольные №5, мячи футбольные №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конусы игровые, свисток.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврики гимнастические, палки гимнастические №3, обручи гимнастические №2, скакалки гимнастическая, гриф, гантели, гири, комплекс тренажёров.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания 500 и 700гр., палочки эстафетные, набивные мячи, мячи для метания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палочки, ботинки, секундомер.

##### **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

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник для образовательных организаций / В. И. Лях. - 10-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. - 272 с. : ил. - Библиогр.: с. 269. - ISBN 978-5-09-088197-5. – Текст : непосредственный.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. : ил. - ISBN 978-5-09-095244-6. - Текст : непосредственный.

##### **3.2.2. 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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 14.03.2023).

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515130> (дата обращения: 14.03.2023).

### **3.2.3. Информационные ресурсы**

1. <http://www.teoriya.ru/journals/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

2. <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Результаты обучения (владения, умения, ОК, ПК)	Показатели оценки	Тип оценочных мероприятий
<b>Знать/Владеть</b>		
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2	владеет и демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Защита презентации/доклада презентации; составление словаря терминов/кроссворда по теме 1.1-1.2; Практическое занятие по теме 2.8
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2	владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Фронтальный опрос по теме 1.2; Практические занятия по темам 2.2, 2.5
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2	владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, применяет их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практические занятия по темам 2.2; 2.4; 2.6; 4.5
- владеть положительной динамикой в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). ОК 08	демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Практические занятия по темам 2.1, 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.4

- 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; ОК 08	владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Практические занятия по темам - 2.1; 2.3; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3
-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2	владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности,	Практические занятия по темам 2.1, 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.4
- знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2	знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Устный опрос по теме 3.1; Практические занятия по темам 2.2; 2.5; 2.6; 2.8; 4.5
<b>Уметь:</b>		
- 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); ОК 01, ОК 04, ОК 08	применяет 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»	Устный опрос по теме 1.1-1.2; 3.1; Практические занятия по темам 2.2; 4.4
- уметь применять их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2	умеет применять их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Устный опрос по теме 1.1-1.2; 3.1; Практические занятия по темам 2.2; 4.4
- уметь организовывать работу команды ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2	умеет организовывать работу команды	Устный опрос по теме 3.1; Практические занятия по темам 2.2; 2.5; 2.6; 2.8; 4.5