

Приложение 3.9
к образовательной программе
по специальности
23.02.05 Эксплуатация транспортного
оборудования и автоматики
(по видам транспорта, за исключением водного)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

- Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012, регистрационный № 24480);
 - Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 № 387 (зарегистрирован в Минюсте РФ 31 июля 2014, регистрационный № 33391);
- с учетом:
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2022, регистрационный № 71763);
 - примерной рабочей программы общеобразовательной учебной 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 дисциплин
Протокол № 8
от «24» 03 2023 г.
Председатель ЦК
Рагозина К.Н. Рагозина

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
Балобанова Т.Б. Балобанова
«20» 04 2023 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель первой квалификационной категории, квалификация по диплому – преподаватель физической культуры Берсенева К.В. Берсенева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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 23.02.05 Эксплуатация транспортного оборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

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 общих и профессиональных компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать , планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения , классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<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 высокой работоспособности.

	<p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из различных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>-способность их использования в познавательной и специальной практике</p>	
<p>ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>-Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-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>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>Г) принятие себя и других людей:</p>	<p>-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);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: <ul style="list-style-type: none"> а) самоорганизация: <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<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).
ПК 2.2. Планировать и организовывать производственные работы.	<p>8.2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; -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 	<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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины	78
1. Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	72
2. Профессионально ориентированное содержание	28
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	26
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

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			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2	ОК 08
Тема 1.1	Содержание учебного материала	1	
Современное состояние физической культуры и спорта.	1. 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.		
Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	2. 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 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		

	4. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (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.)		
	4. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
<p>Тема 1.2</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья</p>	Содержание учебного материала	1	ОК 06, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. 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.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4. Физические качества, средства их совершенствования.		
Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу.		32 (-/12)	
Учебно-тренировочные занятия			
<p>Тема 2.1</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Прыжки в длину и</p>	Содержание учебного материала	2	ОК 03 ; ОК 06
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники эстафетного	2	

метания гранаты.	бега.		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.	2	
Методико-практические занятия			
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Профессионально ориентированное содержание		ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2
	Практическое занятие №4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	Практическое занятие №5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.3 Основная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 06
	Практическое занятие №6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте.	2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 06
	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Методы	Профессионально ориентированное содержание		ОК 02, ПК 2.2

самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №9. <i>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</i>	2	
Тема 2.6 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2
	Практическое занятие №10. <i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>		
	Практическое занятие №11. <i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>	2	
Учебно-тренировочные занятия			ОК 03, ОК 06, ОК 08,
Тема 2.7 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №12. <i>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры</i>	2	
	Практическое занятие №13. <i>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</i>	2	
	Практическое занятие №14. <i>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</i>	2	
	Практическое занятие №15. <i>Развитие физических способностей средствами баскетбола</i>	2	
Тема 2.8	Профессионально ориентированное содержание		ОК 06, ОК 08

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №16. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	ПК 2.2
Итого за 1 семестр		34	
2 семестр			
Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности.		2 (2/-)	ОК 06, ОК 08
Тема 3.1 Физическая культура в режиме трудового дня	Профессионально ориентированное содержание 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. 2. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. 3. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.	1	ПК 2.2
Тема 3.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Профессионально ориентированное содержание 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. 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 3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	ОК 06, ОК 08 ПК 2.2
Раздел 4. Методические основы обучения лыжной подготовке, волейболу, настольному теннису и лёгкой атлетике.		40(-/14)	

Учебно-тренировочные занятия			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 06
	Практическое занятие №17. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Практическое занятие №19. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2	
	Практическое занятие №20. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2	
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие №21. Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №23. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №24. Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 4.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие №25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №26. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2	
Тема 4.4 Составление и проведение	Содержание учебного материала. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.		ОК 06, ОК08

самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Практическое занятие №27. 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	
Методико-практические занятия			
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание		ОК 06, ОК 08 ПК 2.2
	Практическое занятие №28. <i>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</i>	1	
	Практическое занятие №29. <i>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</i>	3	
	Практическое занятие №30. <i>Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине.</i>	4	
	Практическое занятие №31. <i>Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</i>	4	
Тема 4.6 Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала		ОК 06
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Практическое занятие №34. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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. Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини футбола (комплект), кольца баскетбольные, 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

Теннис

Теннисные столы, сетки, ракетки, теннисные шарики

Шахматы

Шахматные доски, шахматные часы

Гимнастика

(Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Атлетическая гимнастика

Гантели, штанги, гриф, блины, гири, тренажеры

Легкая атлетика

Открытый стадион широкого профиля с элементами препятствий, граната для метания, секундомер, рулетка, прыжковая яма, сектор для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палочки, ботинки

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований, весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская

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. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10 - 11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : Русское слово, 2019. - 175 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022г. – 320с.
3. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник для образовательных организаций / В. И. Лях. - 10-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. - 272 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. – 160с.
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2013. - 299 с.
3. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; ред. И. Акинфеев. - Москва : Просвещение, 2021. - 110 с.

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»

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.

Результаты обучения	Показатели оценки	Тип оценочных мероприятий
<p>- 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>ОК 03, ОК 06, ОК 08</p>	<p>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»</p>	<p>Устный опрос по теме 1.1-1.2; 3.1; 3.2</p> <p>Практическая работа по теме 2.2; 4.4</p>
<p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ОК 03, ОК 06, ОК08 ПК 2.2</p>	<p>Владеет и демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Защита презентации/доклада презентации; составление словаря терминов/кроссворда по теме 1.1-1.2;</p> <p>Практическая работа по теме 2.8</p>
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ОК 03, ОК 06, ОК 08</p>	<p>Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>Фронтальный опрос по теме 1.2;</p> <p>Практическая работа по теме 2.2, 2.5</p>

ПК 2.2		
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ОК 03, ОК 06, ОК 08 ПК 2.2</p>	<p>Владеет физическими упражнениями разной направленности, применяет их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Практические работы по темам 2.2; 2.4; 2.6; 3.2; 4.5</p>
<p>- 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>ОК 06</p>	<p>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;</p>	<p>Практические работы по темам - 2.1; 2.3; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3</p> <p>Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3</p>
<p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> <p>ОК 06</p>	<p>Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>Практические работы по темам 2.1, 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3</p> <p>Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.4</p>

