

бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора БПОУ ВО
«Вологодский колледж сервиса»
от 31.08.2023 № 160-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.07 Физическая культура
по специальности
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Вологда
2023

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовой основой:

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями);
- федеральной образовательной программой среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014.

Организация-разработчик: БПОУВО «Вологодский колледж сервиса»

Разработчик:

Куратов Михаил Юрьевич, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж сервиса»

Рассмотрена и рекомендована предметной цикловой комиссией гуманитарных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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	- 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	- 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
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	- 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 деятельности;	- 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.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему	- 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-

необходимого уровня физической подготовленности	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;	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 1.1. Участвовать в установлении контактов с деловыми партнерами, заключать договора и контролировать их выполнение, предъявлять претензии и санкции.	- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной

		функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПК 1.2. На своем участке работы управлять товарными запасами и потоками, организовывать работу на складе, размещать товарные запасы на хранение.	- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	52
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	12
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	3

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды личностных, метапредметных, предметных результатов, общих и профессиональных компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
Раздел 1. Теоретическая часть			6	
Профессионально ориентированное содержание				
Введение	Содержание учебного материала			
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в учебном заведении. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			
	2	Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.	1	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
Тема 1. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала			
	3	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Профессиональная ориентированность самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий, основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
Тема 1. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала			
	4	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности, параметров здоровья и их соответствия требованиям избранной профессии.	1	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала			
	5	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
Тема 1. 5.	Содержание учебного материала			

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.	1	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
Практическая часть				
Профессионально ориентированное содержание				
Раздел 2. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала		8	
Тема 2.1 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий. Тема 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	7-11	Практическая часть 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции в учебной и профессиональной деятельности. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. 5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов	5	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;

при решении профессионально-ориентированных задач Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценка уровня развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Тема 2.6. Проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач Тема 2.7 Использование методов самоконтроля Тема 2.8 Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	Практические занятия			ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
	12	Проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	
	13	Самоконтроль, анализ и самооценка уровня здоровья и общефизической подготовленности, профессионально значимых качеств и свойств личности. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления в учебной и профессиональной деятельности.	1	
	14	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия				
3.1 Легкая атлетика			14	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
3.1.1. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции. Эстафеты.	Практические занятия		3	
	15-16	Техника безопасности на занятиях. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники высокого старта. Бег 100м.	2	
	17	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег на средние дистанции. 500м. Финиширование.	1	
	18	Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега. 3х 10 м.	1	
Тема 3.1.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия		3	
	19-20	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции.	2	
	21	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Отработка финишного рывка.	1	
Тема 3.1.3. Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Практические занятия		1	
	22	Отработка техники бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка).	1	
Тема 3.1.4. Прыжок в длину	Практические занятия		3	
	23-24	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места.	2	
	25	Выполнение тройного прыжка с места. Отработка техники отталкивания, полёта и приземления	1	
Тема 3.1.5. Прыжок в высоту	Практические занятия		2	

	26	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в высоту.Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.	1	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
	27	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	1	
Тема 3.1.6. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Практические занятия		2	
	28	Отработка техники метания снарядов. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м.	1	
	29	Метание снаряда с места. Метание снаряда с разбега. Выполнение специальных упражнений.	1	
3.2. Лыжная подготовка			8	
Тема 3.2.1 Техника способов передвижения на лыжах	Практические занятия		7	
	30-31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	2	
	32-33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1000м. до 2000м. Развитие выносливости.	2	
	34-35	Особенности физической подготовки лыжника. Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	2	
	36	Т/безопасности при перемещении по дистанции. Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотовПеремещение изученными способами от2000 до 3000 метров.	1	
Тема 3.2.2. Совершение техники подъемов, спусков, торможения	Практические занятия		1	
	37	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках (с учетом рельефа местности) Отработка техники торможения на спусках (с учетом рельефа местности).	1	

3.3.Спортивные игры			20	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
Тема 3.3.1. Баскетбол	Практические занятия		8	
	38	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Способы передачи мяча. Передача на время.	1	
	39	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча.	1	
	40	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.	1	
	41	Бросок одной рукой от плеча. Добивание. Броски по кольцу на время.	1	
	42	Совершенствование техники штрафных бросков.	1	
	43	Совершенствование бросков одной рукой в движении. Двусторонняя игра.	1	
	44-45	Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков.	2	
Тема 3.3.2 Волейбол	Практические занятия		12	
	46	Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники передвижений, стоек. Верхняя передача двумя руками.	1	
	47-48	Совершенствование верхней передачи двумя руками. Приём снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча.	2	
	49-50	Совершенствование верхней передачи и приёма снизу двумя руками. Выполнение верхней прямой подачи.	2	

	51-52	Совершенствование подачи. Прием мяча снизу после подачи. Отработка техники прямого нападающего удара через сетку.	2	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
	53	Совершенствование техники защитных действий и тактических действий в учебной игре.	1	
	54-55	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (развитие координационных, скоростно-силовых способностей)	2	
	56-57	Освоение игровых навыков. Учебные игры.	2	
3.4. Гимнастика			5	
Тема 3.4.1 Основная гимнастика	Практические занятия.			
	58	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах.	1	
	59	Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1	
Тема 3.4.2 Спортивная гимнастика	60	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, со скакалкой, в равновесии на бревне.	1	
	61	Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; соединение элементов. Прыжки опорные - «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.	1	
	62	Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	1	
3.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			4	ОК 01,04,08,

Профессионально ориентированное содержание				ПК 1.1; ПК 1.2;
Тема 3.5.1 Средства профессионально- прикладной физической подготовки	Практические занятия.			
	63	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м..	1	
	64	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах.	1	
	65	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	1	
	66	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).	1	
3.6. Атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажёрного зала			2	ОК 01,04,08, ПК 1.1; ПК 1.2;
Тема 3.6.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала	Практические занятия			
	67	Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц. Работа на тренажёрных устройствах.	2	
	68-69	Комплексы атлетической гимнастики.	1	
	70	Зачёт	1	
	71-72	Дифференцированный зачет	2	
ИТОГО			72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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, табло игровое, 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

Общефизическая подготовка

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

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 реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

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.

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, 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., ВикирчукМИ, 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 П-о/с, 1.2 П-о/с, 1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с, 1.5 П-о/с, Р 2, Темы 2.1 - 2.8 П-о/с, Р3, Р 3.5 Тема 3.5.1 П-о/с	– защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Р 1, Темы 1.1 П-о/с, 1.2 П-о/с, 1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с, 1.5 П-о/с, Р 2, Темы 2.1 - 2.8 П-о/с, Р3, Р 3.5 Тема 3.5.1 П-о/с	
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 П-о/с, 1.2 П-о/с, 1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с, 1.5 П-о/с, Р 2, Темы 2.1 - 2.8 П-о/с, Р3, Р 3.5 Тема 3.5.1 П-о/с	
ПК 1.1. Участвовать в установлении контактов с деловыми партнерами, заключать договора и контролировать их выполнение, предъявлять претензии и санкции.	П-о/с: Р 1 Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2 Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8. Р 3.5 Тема 3.5.1	

ПК 1.2. На своем участке работы управлять товарными запасами и потоками, организовывать работу на складе, размещать товарные запасы на хранение.	П-о/с: Р 1 Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2 Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8. Р 3.5 Тема 3.5.1	
--	--	--