Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Кубанский экономико-юридический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Лабинск, 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 010A40C200C0AF9191452344D882D04E4F
Владелец: ПШЕНИЧНАЯ ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 09.03.2023 до 09.06.2024

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу общеобразовательной дисциплины
ОУД.06 «Физическая культура»
для специальности 40.02.01

Представленная на рецензирование рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (далее Программа) для профессиональных образовательных организаций составлена в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО, обеспечивая их преемственность, а также преемственность методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Содержание рабочей программы соответствует поставленной цели, направленной на 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.

Программа составлена логично, структура соответствует принципу единства теоретического и практического обучения, разделы выделены дидактически целесообразно. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Разделы, включённые в программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно адаптировать к условиям организации учебного процесса конкретной образовательной организации, реализующей ФГОС СПО.

Теоретический раздел направлен на формирование у обучающихся системы знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, сохранении и укреплении здоровья, а также методических основах организации физкультурно-оздоровительных занятий.

Практический раздел Программы ориентирован на повышение физической и функциональной подготовленности студентов, обучение и совершенствование у них технических элементов в таких видах спорта как легкая атлетика, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, хоккей, бадминтон и, в том числе, игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности), гимнастика (основная, спортивная, атлетическая, аэробика, акробатика), плавание, самбо. Кроме

того, практический раздел предполагает подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Включение профессионально-ориентированного содержания в теоретический и практические разделы Программы дает возможность: повышения мотивации к обучению; интенсификации процесса обучения, обеспечив опережающий вход в профессиональную деятельность; формирования практических навыков применения средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, предупреждения профессиональных заболеваний.

Рекомендуемые типы оценочных мероприятий для обеспечения различных видов контроля позволяют провести объективную оценку сформированности предметных результатов, а также степень сформированности общих и профессиональных компетенций.

В Программе представлен перечень актуального информационного обеспечения обучения. Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники, изданные в последнее время (не позднее 5 лет). Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны

Программа демонстрирует достаточно высокий профессиональный уровень авторов и не требует доработки, представляет практический интерес для педагогов профессиональных образовательных организаций.

Программа выполнена в соответствии с предъявляемыми требованиями, замечаний не имеет и может быть рекомендована к использованию в практической деятельности профессиональных образовательных организаций.

Рецензент: Учитель физической культуры
МОБУ СОШ №28 имени Героя России СН Богданченко
Лихобабенко С.В. 29.08.2023

ОДОБРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол № 4
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «КЭЮТ»
_____ О.А.Пшеничная
подпись Ф.И.О.
29.08.2023

Программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной ФГБОУ ДПО ИРПО, на основе Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. №732 «О внесении изменений в ФГОС СПО, утвержденный приказом МОН РФ от 17 мая 2012 г. № 413».

Организация – разработчик: АНПОО «Кубанский экономико-юридический техникум»

Разработчик: Гаджимурадов Заир Гаджибалаевич, преподаватель, АНПОО «КЭЮТ»

Рецензенты: Учитель физической культуры МОБУСОШ №18 Лихобабенко С.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы ОУД.06 Физическая культура …….. …4
2. Структура и содержание рабочей программы……...10
3. Условия реализации программы ОУД.06 Физическая культура ……17
4.Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы ОУД.06 Физическая культура …….20
5. Список литературы ……22

1. Общая характеристика рабочей программы ОУД.06 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина **ОУД.06 Физическая культура** является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

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 С00

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Наименование и код компетенции	Планируемые результаты	
	Общие[1]	**Дисциплинарные**[2]
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - 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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и	- 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 :

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

[2] Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) для базового уровня обучения

	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 б) базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; уметь переносить знания в познавательную и	

	практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и	- 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

	комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки;	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - 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	- - 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

	психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - 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	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально¬прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем в часах****
Объем образовательной программы дисциплины	**137**
в т. ч.:	
Основное содержание	**115**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Самостоятельная работа	65
***Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)**	**22**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

**Профессионально-ориентированное содержание может быть распределено по разделам (темам) или сконцентрировано в разделе Прикладной модуль*

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объём часов**	**Формируемые компетенции**
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел **1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека**		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Комбинированное занятие 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Комбинированное занятие 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: 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.	2	

	Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. 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 идр.) 2.Особенности организации и проведения занятий в разных системах	2	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 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 оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля Физические качества, средства их совершенствования	2	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	

Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.6 Профессионально¬прикладная физическая подготовка	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, 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	2	
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		12	ОК 02; ОК 04; 0К07; ОК 08
Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия **ПЗ№1** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
	ПЗ№2Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие ПЗ №3 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	

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие ПЗ№ 4 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие ПЗ №5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	ПЗ№6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	Практические занятия	**8**	
	ПЗ №7 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики первой группы профессий	**2**	
	ПЗ №8Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики второй группы профессий	**2**	

	ПЗ №9 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики третьей группы профессий	**2**	
	ПЗ №10 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики четвертой группы профессий	2	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие ПЗ№11 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных	2	
Тема 2.7 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	8	
	Практические занятия ПЗ №12 Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Порядок проведения идентификации опасностей на рабочем месте ПЗ №13 Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). ПЗ №14 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах ПЗ №15 Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	2 2 2 2	
2.8 Спортивные игры	**Содержание учебного материала**	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия ПЗ №16 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника в футболе	2	

	ПЗ №17 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности баскетбола	2	
	ПЗ №18 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности волейбола	2	
	ПЗ№19 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
	ПЗ №20 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности тенниса. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	
	ПЗ №21 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в шахматы.	2	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	ПЗ №22 Бег 100 м. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	ПЗ №23 Эстафетный бег 4х 100 м Эстафета 4х400 м.	2	
	ПЗ №24 Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
		2	
	ПЗ №25 Метание гранаты весом 500 г (девушки), и 700 г (юноши)	2	
	ПЗ №26 Прыжок в высоту способом «перешагивание» Равномерный бег на дистанции 2 000 м и 3 000 м	2	
	ПЗ №27 Бег по дистанции. Бег 400 м.	2	
	ПЗ №28 Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег 2000м. и 3000м.	2	
	ПЗ №29Бег по пересеченной местности. Бег в гору.	2	
Дифференцированный зачёт		2	
Всего:		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;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

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.

Самбо

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

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

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с11,1.6 П- о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление словаря терминов, либо кроссворда - 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 ГТ0
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П- о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
0К08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 Профессионально-ориентированное содержание.	

		- выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Список литературы

Основная литература

1) Матвеев, А. П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Просвещение, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-09-101691-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132360 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
2) Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 2-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-09-103703-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132364 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
3) Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132361 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

Дополнительная литература

1) Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/101087 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2) Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/65717 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3) Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/71899 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4) Иконникова, О. Н. Шахматы в физической культуре : учебное пособие / О. Н. Иконникова, Р. В. Сидоров. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 140 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/130728 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей