Министерство образования и науки Челябинской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж «Рост»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУПБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

по технологическому профилю получаемого среднего профессионального образования для профессии
23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

г. Челябинск, 2024 г.

Одобрена:
Предметной цикловой комиссией
Утверждена:
И.о. директора ГБПОУ «Челябинский государственный колледж «Рост»
Мухаметзяновым О.Ф.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета разработана в соответствии с требованиями:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин среднего профессионального образования (Приказ Минпросвещения России от 13.05.2022 № 328 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин»);

с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Челябинский государственный колледж «Рост»

Разработчик: С.В. Панакшев, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 9

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения программы

Общеобразовательный учебный предмет ОУПБ.10 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет ОУПБ.10 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл, изучается на первом курсе обучения.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.3.1 Цель общеобразовательного учебного предмета

– содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУПБ.12 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.

1.3.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	**Планируемые результаты освоения учебного предмета**	
	Общие	**Предметные**
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 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;	- 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

	- 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;	- 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,

	- 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 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; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	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 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	- 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;

	форм причинения вреда физическому и 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	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**76**
1. Основное содержание	
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	64
2. Профессионально ориентированное содержание (практическая подготовка)	
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр)**, дифференцированного зачета** (2 семестр)	4

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		**8**	ОК01, ОК04, ОК08, ПК 4.4
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности (студента)	**Профессионально-ориентированное содержание:**	**8**	ОК01, ОК04, ОК08, ПК 4.4
	Содержание учебного материала	**8**	
	Теоретическое обучение	**8**	
	ТБ при занятиях физ. культурой в зале и на открытых площадках. Физ. культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Основы ЗОЖ студента в профессии.	**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**	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая групп), комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей проф. деятельности.	**2**	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**2**	
Раздел 2. Легкая атлетика		**6**	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**6**	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой на открытых площадках. Специальные беговые упражнения. Изучение техники и тактики высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования.	**2**	
	Специальные беговые упражнения. Изучение техники бега на дистанцию 30м. Изучение техники бега на дистанцию 60м. Изучение техники бега на	**4**	

	дистанцию 100м. Изучение техники бега на дистанцию 500м. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафеты 4х100м; 4х200м. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 3. Футбол		**4**	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 3.1. Футбол	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**4**	
	Правила игры. ТБ. Техника и тактика игры в футбол.	**1**	
	Выполнение упражнений с мячом. Техника остановки мяча ногой, грудью. Техника отбора мяча, обманные движения. Техника игры вратаря. Техника игры в защите и нападении. Двухстороння игра по правилам.	**3**	
Раздел 4. Баскетбол		**10**	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**2**	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.	**1**	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	**1**	
Тема 4.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**2**	
	Совершенствование техники ведения и передач мяча.	**1**	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	**1**	
Тема 4.3.	**Содержание учебного материала**	**3**	ОК01, ОК04, ОК08

Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	**Практическое занятие**	**3**	
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	**1**	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол.	**2**	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**3**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**3**	
	Техника владения баскетбольным мячом	**1**	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага - бросок», бросок мяча с места из под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	**2**	
Раздел 5. Бадминтон		**4**	ОК01, ОК04, ОК08
Тема5.1 ТБ. Освоение техники и тактики игры в бадминтон	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**4**	
	ТБ. Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	**2**	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	**2**	
Раздел 6. Лыжная подготовка		**6**	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 6.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК01, ОК04, ОК08, ПК 4.4
	Практическое занятие	**6**	
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).	**1**	
	Стойка. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный ход и попеременные лыжные ходы. Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника	**5**	

	передвижения по повороту. Разгон, торможение. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Лыжная гонка известными лыжными ходами.		
Раздел 7. Волейбол		**10**	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 7.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**2**	
	ТБ. Техника и тактика игры в волейбол.	**1**	
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.	**1**	
Тема 7.2. Групповые взаимодействия в защите.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**2**	
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.	**1**	
	Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол.	**1**	
Тема 7.3. Групповые взаимодействия в нападении.	**Содержание учебного материала**	**3**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**3**	
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.	**1**	
	Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	**2**	
Тема 7.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**3**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**3**	
	Проверка умений и навыков.	**1**	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	**2**	
Раздел 7. Гимнастика		**14**	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 7.1 Спортивная	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК01, ОК04, ОК08

гимнастика	**Практическое занятие**	**4**	
	Техника безопасности на занятиях на снарядах спортивной гимнастики. Выполнение упражнений и комбинаций. Изучение общеразвивающих, акробатических упражнений, прыжков, упражнений на гимнастических снарядах.	**2**	
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: «через козла» согнув ноги, ноги врозь. Упражнение на перекладине (подтягивание, подъем силой, переворотом). Упражнения на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибов в сед ноги врозь). Сдача нормативов: подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа.	**2**	
Тема 7.2 Основы строевой подготовки	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**4**	
	Обучение и выработка у студентов строевой выправки, подтянутости, выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды.	**2**	
	Строевая подготовка (построение, перестроения, повороты на месте и в движении). Строевые приемы с оружием и без него, выход из строя.	**2**	
Тема 7.3 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**6**	
	ТБ. Развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности. Обучение структуре занятий, базовым упражнениям атлетической гимнастики. Повышение адаптации к физическим нагрузкам, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменных процессов.	**3**	
	ТБ в тренажерных залах. Мышечная система и опорно-двигательный аппарат. Их строение. Базовое упражнение. Жим штанги лёжа Становая тяга, приседание со штангой. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой Выполнение изученных материалов (упражнений) самостоятельно	**3**	
Раздел 8. Единоборства		**4**	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 8.1 Самбо	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**4**	
	Повышения уровня военно-прикладной подготовленности и изучение	**2**	

	элементов самообороны.		
	Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах.	**2**	
Раздел 9. Лёгкая атлетика, технические виды		**6**	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 8.1. Технические дисциплины легкой атлетики	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое занятие	**6**	
	Обучение, овладение техникой технических видов легкой атлетики	**1**	
	Обучению техники толкания ядра. Толкание ядра с места, в шаге.	**1**	
	Выполнение упражнений для тренировки техники метания гранаты: с разбега, с места.	**2**	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**2**	
Промежуточная аттестация		**4**	ОК01, ОК04, ОК08
Зачет		**2**	ОК01, ОК04, ОК08
Дифференцированный зачет		**2**	ОК01, ОК04, ОК08
Всего:		**76**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета 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)

Бадминтон

Ракетки, воланы, сетка

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи

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», 2020 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2020. — 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, 2021. — 160 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/

2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 379 с.

6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с огра¬ниченной ответ¬ственностью «ДРОФА»

9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
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/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	– 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 ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
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	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 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	