МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Архангельской области

«НЯНДОМСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО	**УТВЕРЖДАЮ**
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛЕНИЯ ППССЗ	**ДИРЕКТОР**
_____ / Т.М.Малыгина /	**_____ /Т.П.Матевосян/**
«26» июня 2023г.	**«24» июня 2023г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

34.02.01 "Сестринское дело"

Няндома

2023 г.

Рабочая программа профессиональной учебной дисциплины разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена по специальности: 34.02.01 «Сестринское дело».

Организация-разработчик:
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Няндомский железнодорожный колледж».

Разработчик:
Денисов М.А. – преподаватель дисциплины ОД.09 «Физическая культура» ГАПОУ АО Няндомского железнодорожного колледжа.

Рецензент:
Хабарова И.А. - заместитель директора по учебно-методической работе ГАПОУ АО «Няндомский железнодорожный колледж».
Палкина Н.С. – методист медицинского отделения ГАПОУ АО «Няндомский железнодорожный колледж».

Программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии преподавателей медицинского отделения и рекомендована к утверждению
Протокол заседания № 1 от «30» августа 2023 г.
Председатель _____/Степанова Е.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАРАБОЧЕЙПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙДИСЦИПЛИНЫ 4

2.СТРУКТУРАИСОДЕРЖАНИЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙДИСЦИПЛИНЫ 9

3.УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙДИСЦИПЛИНЫ 17

4.КОНТРОЛЬИОЦЕНКАРЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18

1.Общая характеристика рабочей программы ОД.09«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 "Сестринское дело"

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 *(ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2023 года по профессии/специальности*)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные**
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	- 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

	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	- 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

	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 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	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 необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В частифизического 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)
ПК 5.2. Разрабатывать проектную документацию на разработку информационной системы в соответствии с требованиями заказчика.	- определять зону риска физического здоровья в профессиональной деятельности. - осуществлять рациональную организацию труда, - учитывать факторы сохранения и укрепления здоровья, - осуществлять профилактику переутомления.	- владеть приемами составления профессиограммы. -осуществлятьподбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый об- раз жизни	Умения: формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни; информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и	Знания:принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья;

	табака, предупреждения и борьбы с не- медицинским потреблением наркотичских средств и психотропных веществ	

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙДИСЦИПЛИНЫ

Объемдисциплиныивидыучебнойработы

Видучебнойработы	**Объемвчасах**
Объемобразовательнойпрограммыдисциплины	**72**
вт. ч.	
Основноесодержание	**8**
вт. ч.:	
Теоретическоеобучение	4
Практическиезанятия	4
Профессиональноориентированноесодержание (содержаниеприкладногомодуля)	**62**
вт. ч.:	
Теоретическоеобучение	1
Практическиезанятия	61
Промежуточнаяаттестация (дифференцированныйзачет)	**2**

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося	Объем часов
1	2	3
Основное содержание		**8**
Раздел 1	**Физическая культура, как часть культуры общества и человека**	**4**
Тема 1.1 **Введение.Физическая культура в общекультурнойи профессиональной подготовке студентов**	1. Инструктаж по ТБ. 2. Знание современного состояния физической культуры и спорта. 3. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. 4. Знание оздоровительных систем физического воспитания.	2
Тема 1.2 **Здоровье и здоровый образ жизни**	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 2. Современное состояние здоровья молодежи. 3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 4. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 5. Рациональное питание и профессия. 6. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. 7. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. 8. Материнство и здоровье. 9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1

Тема 1.3 **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**	1. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 2.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1
Раздел 2	**Общая физическая подготовка**	**4**
Общая физическая подготовка	1.Техника выполнения упражнений на пресс из положения, лежа на мате. Контрольный норматив с учетом времени 2. Техника выполнения упражнений на грудные мышцы, сгибание и разгибание рук из положения, лежа от пола (юн), от скамейки (дев). Контрольный норматив	4
Профессионально-ориентированное содержание		62
Раздел 3	**Базовые виды спорта**	**36**
Тема 3.1 **Легкая атлетика**	1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 3. Освоение бега по прямой, с различной скоростью. 4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. 5. Техника прыжка в длину с места. 6. Контрольный норматив прыжка в длину с места, Челночный бег 3×10. 7. Контрольный норматив бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши).	14

Тема 3.2 **Гимнастика**	1. Строевые упражнения. Акробатика – переворот боком; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 2. Строевые упражнения. Акробатика – кувырок вперед, назад, переворот боком; из положения стоя встать на мостик; стойка на лопатках. 3. Обучение техники выполнения подтягивания на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине из виса лежа – девушки. 4. Контрольный норматив подтягивание на перекладине. 5. Упражнения на развитие выносливости. Сгибание рук в упоре лежа. 6. Выполнение строевых приемов. Сгибание рук в упоре на брусьях.	12
Тема 3.3 Лыжная подготовка	1. Одновременные и попеременные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременный. 2. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. 3. Преодоление спусков и поворотов. Сдача на оценку техники лыжных ходов. 4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). 5.Контрольный норматив прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю) на время.	1
Раздел 4	**Спортивные игры**	**28**
Тема 4.1 **Спортивные игры**	1. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. 2. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	1

Тема 4.2 **Волейбол**	1. Прием мяча сверху: двусторонняя игра. 2. Прием мяча снизу: двусторонняя игра. 3. Нападающий удар: двусторонняя игра. 4. Блокирование: двусторонняя игра. 5. Страховка у сетки: двусторонняя игра. 6. Техника стоек, перемещений: двусторонняя игра. 7. Контрольный норматив подача мяча	14
Тема 4.3 **Баскетбол**	1. Ловля и передача мяча, техника ведения и передачи мяча в движении; двусторонняя игра. 2. Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. 3. Броски по кольцу с места; техника выполнения ведения и передачи мяча; двусторонняя игра. 4. Взаимодействие игроков нападения и защиты; передачи и броска мяча в движении; двусторонняя игра. 5. Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. 6. Контрольный норматив выполнение штрафного броска мяча по кольцу.	13
Промежуточнаяаттестация		**2**
Раздел 5	**Дифференцированный зачет** 1.Контроль полученных знаний, умений и навыков студентов по изученным темам учебного курса	**2**
Всего		**72**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ темы	№ урока	Тема занятия	Всего занятий	Лекции (в том числе и практические, работы)	Лабораторные занятия	Практические занятия	Контрольные работы
		Раздел 1.Физическая культура, как часть культуры общества и человека.	**4**	**4**			
1.	1	Инструктаж по ТБ	1	1			
2.	2	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1			
3.	3	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	1			
4.	4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	1			
		Раздел 2. Общая физическая подготовка	**4**			**4**	
5.	5-6	Техника выполнения упражнений на пресс из положения лежа на мате. Контрольный норматив с учетом времени	2			2	
6.	7-8	Техника выполнения упражнений на грудные мышцы, сгибание и разгибание рук из положения лежа от пола (юн), от скамейки (дев). Контрольный норматив	2			2	
		Раздел 3. Базовые виды спорта.	**36**			**36**	
		Легкая атлетика	**14**			**14**	
7.	9-10	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	-	-	2	
8.	11-12	Бег 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши).	2			2	
9.	13-14	Освоение бега по прямой, с различной скоростью	2	-	-	2	
10.	15-16	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	2	-	-	2	

11.	17-18	Техника прыжка в длину с места	2			2	
12.	19-20	Контрольный норматив прыжка в длину с места, Челночный бег 3×10	2			2	
13.	21-22	Контрольный норматив бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	2			2	
		Гимнастика	**12**			**12**	
14.	23-2	Строевые упражнения. Акробатика – переворот боком; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	2			2	
15.	25-26	Строевые упражнения. Акробатика – кувырок вперед, назад, переворот боком; из положения стоя встать на мостик; стойка на лопатках.	2			2	
16.	27-28	Обучение техники выполнения подтягивания на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине из виса лежа – девушки.	2			2	
17.	29-30	Контрольный норматив подтягивание на перекладине.	2			2	
18.	31-32	Упражнения на развитие выносливости. Сгибание рук в упоре лежа.	2			2	
19.	33-34	Выполнение строевых приемов. Сгибание рук в упоре на брусьях.	2			2	
		Лыжная подготовка	**10**	**-**	**-**	**10**	
20.	35-36	Одновременные и попеременные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременный.	2			2	
21.	37-38	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	2	-	-	2	
22.	39-40	Преодоление спусков и поворотов.Сдача на оценку техники лыжных ходов	2	-	-	2	
23.	41-42	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю)	2	-	-	2	
24.	43-44	Контрольный норматив прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю) на время.	2			2	
		Раздел 4. Спортивные игры	**26**	**1**		**25**	
		Спортивные игры					
25.	45	Освоение основных игровых элементов, знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	1	1			
		Волейбол	**14**			**14**	

26.	46-47	Прием мяча сверху: двусторонняя игра	2			2	
27.	48-49	Прием мяча снизу: двусторонняя игра	2			2	
28.	50-51	Нападающий удар: двусторонняя игра	2			2	
29.	52-53	Блокирование: двусторонняя игра	2			2	
30.	54-55	Страховка у сетки: двусторонняя игра	2			2	
31.	56-57	Техника стоек, перемещений: двусторонняя игра	2			2	
32.	58-59	Контрольный норматив подача мяча	2			2	
		Баскетбол	**11**			**11**	
33.	60	Ловля и передача мяча, техника ведения и передачи мяча в движении; двусторонняя игра	1	-	-	1	
34.	61-62	Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; двусторонняя игра	2	-	-	2	
35.	63-64	Броски по кольцу с места; техника выполнения ведения и передачи мяча; двусторонняя игра	2	-	-	2	
36.	65-66	Взаимодействие игроков нападения и защиты; передачи и броска мяча в движении; двусторонняя игра	2	-	-	2	
37.	67-68	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра	2	-	-	2	
38.	69-70	Контрольный норматив выполнение штрафного броска мяча по кольцу	2	-	-	2	
		Раздел 5.		-	-		
39.	71-72	**Дифференцированный зачет**	**2**			**2**	
Итого			**72**	**5**	**-**	**67**	

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 (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.

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.

4.КОНТРОЛЬИОЦЕНКАРЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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/профессиональнаякомпетенция	**Тип оценочныхмероприятия**
ОК04Эффективно взаимодействовать и работатьвколлективеи команде	составление комплекса физическихупражнений длясамостоятельных занятий с учетоминдивидуальныхособенностей
ОК 08. Использовать средствафизическойкультуры для сохранения и укрепленияздоровья в процессепрофессиональной деятельностииподдержаниянеобходимого уровня физическойподготовленности	- защитареферата - фронтальныйопрос -контрольноетестирование - составление комплексаупражнений - оценивание практическойработы – демонстрация – комплексаОРУ, – сдача контрольныхнормативов, – сдача контрольныхнормативов(контрольное упражнение) сдачанормативовГТО
ПК1.1.Определятьцелии задачи, планировать учебныезанятия	
ПК 1.2. Проводить учебныезанятияпо физической культуре	- составление комплексаупражнений -демонстрация комплексаОРУ
Проводитьпроизводственную гимнастику, физкультминуткии т.д.	составление комплексафизических упражненийдля самостоятельныхзанятий с учетоминдивидуальныхособенностей, составление профессиограммы

Информационноеобеспечениереализациипрограммы

Основныепечатныеиздания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., ТретьяковаН.В./Подред.Виленского М.Я.– ООО«Русскоеслово»,2019 г.
2. Физическаякультура.10-11классы:учебникдляобщеобразоват.организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение,2019.—319с.
3. Физическаякультура.10-11классы:Учебникдляобщеобразоват.учреждений/Г.И.Погадаев. — М.:ДРОФА/ Учебник,2019.—288 с.
4. Физическаякультура.10-11классы:Учебникдляобщеобразоват.организаций:базовыйуровень/В.И.Лях.—6-еизд.—М.:Просвещение, 2019. — 255 с.https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
5. Физическаякультура.10-11классы:Учебникдляобщеобразоват.учреждений/А.П.Матвеев,Е.С.Палехова.—М.:Вентана-Граф/Учебник,2019. —160с.

Дополнительныеисточники

1. Аллянов,Ю.Н.Физическаякультура:учебникдлясреднегопрофессиональногообразования/Ю.Н.Аллянов,И.А.Письменский. —3-еизд.,испр. —Москва: Издательство Юрайт,2018. —493 с.
2. Бишаева,А.А.,Профессионально-оздоровительнаяфизическаякультурастудента:учебноепособие/А.А.Бишаева.—Москва:КноРус,2021. —299с.
3. Бишаева,А.А.,Физическаякультура:учебник/А.А.Бишаева,В.В.Малков. —Москва:КноРус,2018.—379с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.— Москва:КноРус,2021.—214с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под редакциейГлекаИВ.Шахматы.СтратегияОбществосограниченнойответственностью«ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В.Методика обучения предмету «Физическая культура».Школьныйспорт.Лапта:учебноепособиедлясреднегопрофессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов,И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИздательствоЮрайт,2022. —402с.
7. ДицС.Г.,РихтерИ.К.,БикмуллинаА.Р.Содержаниеподготовкиспортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина.–Казань:Казан. ун-т,2020.– 70с.
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 среднегопрофессионального 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 Учебноепособие(подред.Акинфеева И.),(Дрофа,РоссУчебник,2019).
11. Спортивныеигры:правила,тактика,техника:учебноепособиедлясреднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; подобщей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва:Издательство Юрайт,2022. —322с.
12. Справочникработникафизическойкультурыиспорта:нормативныеправовые 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. ФедоновИздательство: КноРус,2022.-258с.
14. Федонов,Р.А.,Физическаякультура:учебник/Р.А.Федонов.—Москва: Русайнс,2021.—256с.