

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

« 30 » 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «БПК»
Г.М.Рахимова

« 30 » 06 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА
основной профессиональной образовательной программы
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и
архивоведения»

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Бугульма, 2025

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Галимова Р.А.

«11» июня 2025 г.

Составитель: Шакирова Р.И., преподаватель ГБПОУ «БППК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  П.В.Мельникова

Рабочая программа общеобразовательного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022), рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования от 1 марта 2023 г. № 05-592, примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведения».

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

1.3.1. Цель общеобразовательной 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.

1.3.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

Личностных:

Л1 готовить обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 сформировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 сформировать способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 воспитать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметных:

М1 использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоить знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 овладеть способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 сформировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметных

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам. Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях. Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением. Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

ЛР 2. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее много национального народа России. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде. Идеиная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

ЛР 5. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

ЛР 6. 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, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

ЛР 10. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 11. Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.

ЛР 12. сознающий значимость качественного выполнения трудовых функций для развития предприятия, организации.

ЛР 13. Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.

ЛР 14. Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых

средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.

ЛР 15. Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| в том числе: | |
| <i>теоретическое обучение</i> | 2 |
| <i>практические занятия</i> | 70 |
| В форме практической подготовки (профессионально ориентированное содержание) | 28 |
| <i>теоретическое обучение</i> | 0 |
| <i>практические занятия</i> | 28 |
| Самостоятельная работа (всего) | - |
| Индивидуальный проект (да/нет)** | <i>не предусмотрено</i> |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | | Объем часов | Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|-------------|--|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Основное содержание | | | | |
| Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры). | | | 2 | |
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях физической культуры | 1 | Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, спортивные игры, лыжная подготовка. Техника безопасности при проведении соревнований. Физическая культура как часть культуры общества и человека. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | | 12 | |
| Тема 2.1. Спринтерский бег | 1 | Практическое занятие № 1. Низкий старт, 100 м. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 2.2. Челночный бег | 2 | Практическое занятие № 2. Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 2.3. Техника бега на короткие и средние дистанции | 3 | Практическое занятие № 3. Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 2.4. Эстафетный бег | 4 | Практическое занятие № 4. Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции | 5 | Практическое занятие № 5. Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 2.6. Техника прыжка в длину с места | 6 | Практическое занятие № 6. Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Раздел 3. Гимнастика. | | | 6 | |
| Тема 3.1. | 1 | Практическое занятие № 7. Строевые упражнения. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|--------------------------------------|
| Гимнастические упражнения. Техника прыжка через скакалку | | Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Прыжки через скакалку. | | ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 3.2. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа | 2 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 8. Упражнения для мышц живота. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | 3 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 9. Упражнения на гибкость. Упражнения на осанку, координацию. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Раздел 4. Атлетическая подготовка | | | 4 | |
| Тема 4.1. Упражнения на перекладине | 1 | Практическое занятие № 10. Выполнение силовых упражнений на перекладине (подтягивание). | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 4.2. Упражнения на брусьях | 2 | Практическое занятие № 11. Выполнение силовых упражнений на брусьях (отжимание) | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Раздел 5. Спортивные игры. | | | 10 | |
| Тема 5.1. Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек | 1 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 12. Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 5.2. Ведение и передачи мяча. Техника бросков мяча | 2 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 13. Ведение и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски со штрафной линии – зачет. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 5.3. Техника игры в бадминтон | 3 | Практическое занятие № 14. Правила и история развития игры. Способы держания (хватки) ракетки, стойки, передвижения. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 5.4. Техника игры в бадминтон | 4 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 15. Поддачи, приемы, удары. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 5.5. Техника игры в бадминтон | 5 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 16. Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Раздел 6. Лыжная подготовка. | | | 10 | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|--|
| Тема 6.1. Т.Б. Лыжный спорт. Строевые приемы. | 1 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 17. Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Строевые приемы на лыжах. Ходьба на лыжах. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 6.2 Техника попеременного хода | 2 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 18. Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 6.3. Повороты. Способы подъемов, спусков, торможения. Эстафета на лыжах | 3 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 19. Поворот «переступанием», «плугом». Способы подъемов, спусков. Способы торможения. Эстафета 4x1 км. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 6.4. Техника одновременного одношажного хода | 4 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 20. Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 6.5. Прохождение дистанции 3-5 км. | 5 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 21. Прохождение дистанции 5 км. (3км)- с учетом времени. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Раздел 7. Спортивные игры. | | | 10 | |
| Тема 7.1. Волейбол. Техника приемов и передач мяча | 1 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 22. Техника передач мяча сверху, снизу двумя руками. Передача на точность с перемещениями в парах, в тройках, в кругу. Двусторонняя игра. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 7.2. Многократная передача мяча над головой | 2 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 23. Многократная передача мяча над головой – учет количества раз. Двусторонняя игра. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 7.3. Правила игры. Судейство игры | 3 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 24. Правила игры. Судейство игры. Двусторонняя игра. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 7.4. Техника подачи мяча | 4 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 25. Подачи мяча – учет количества раз. Двусторонняя игра. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 7.5. Мини-футбол | 5 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 26. Учебная игра по мини-футболу. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Раздел 8. Акробатика. | | | 4 | |
| Тема 8.1. | 1 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> | 2 | ЛР 1, ЛР 2, |

| | | | | |
|---|---|---|---------------|--|
| Акробатические упражнения | | Практическое занятие № 27. Акробатические упражнения – перекаты и кувырки. | | ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 8.2. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове | 2 | Практическое занятие № 28. Развитие координации и гибкости. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Раздел 9. Тяжелая атлетика. | | | 4 | |
| Тема 9.1. Техника выполнения упражнений со штангой | 1 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 29. Выполнение силовых упражнений со штангой. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 9.2. Техника выполнения упражнений с гантелями | 2 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 30. Выполнение силовых упражнений с гантелями. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Раздел 10. Легкая атлетика. | | | 10 | |
| Тема 10.1. Техника бега на короткие дистанции | 1 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 31. 60 м. и 100 м. – с учетом времени. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 10.2. Спортивная ходьба | 2 | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 32. Спортивная ходьба с заданиями. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 10-15 |
| Тема 10.3. Техника бег на короткие и средние дистанции | 3 | Практическое занятие № 33. 400 м. девушки, 800 м. юноши – с учетом времени, кросс 1500 м. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 10.4. Бег на выносливость | 4 | Практическое занятие № 34. Кросс 2000 м. девушки, 3000 м. юноши – с учетом времени. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| Тема 10.5. Эстафетный бег. Подведение итогов | 5 | Практическое занятие № 35. Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м. Подведение итогов. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 11, ЛР 12 |
| | | | Всего: | 72 |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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, 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, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., навесная перекладина, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палки, ботинки.

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

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.

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. – 11-е изд., переработанное и дополненное – М.: Просвещение, 2023. – 271 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>
2. Погадаев Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев. – 9-е изд., стереотипное – Москва: Просвещение, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-09-099584-9. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610>
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. – 6-е изд., стереотипное – Москва: Просвещение, 2022. – 160 с. – ISBN 978-5-09-099583-2. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090607>
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Просвещение, 2022. – 320 с. – ISBN 978-5-09-101691-8. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>

Дополнительные источники:

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2016 г.
2. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2016 г.
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Блиневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
4. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2015 г.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные) | Общие компетенции | Личностные результаты программы воспитания | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|-------------------------|--|---|
| личностные | | | |
| Л1 готовить обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | ОК 01 ОК 08 | ЛР 1, ЛР 10-15 | - оценка письменных и устных ответов; |
| Л2 сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; | ОК 08 | ЛР 5, ЛР 10-15 | - тестирование; |
| Л3 сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья; | ОК 08 | ЛР 5, ЛР 10-15 | |
| Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ЛР 5, ЛР 10-15 | - оценка защиты проекта (компьютерной презентации); |
| Л5 сформировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; | ОК 01 ОК 04 | ЛР 6, ЛР 10-15 | |
| Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | ОК 01 | ЛР 10-15 | - оценка результатов |
| Л7 сформировать способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | ОК 01 | ЛР 1, ЛР 10-15 | выполнения практических работ |
| Л8 воспитать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите. | ОК 04 ОК 08 | ЛР 2, ЛР 10-15 | |
| метапредметных | | | |

| | | | |
|---|-------------------------|-------------------|---|
| М1 использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | ОК 04 | ЛР 6, ЛР 10-15 | - тестирование; |
| М2 сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; | ОК 04 | ЛР 1, ЛР 10-15 | - оценка письменных и устных ответов; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - оценка результатов выполнения практических работ; - оценка защиты проекта (компьютерной презентации) |
| М3 освоить знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; | ОК 04 | ЛР 1, ЛР 10-15 | |
| М4 овладеть способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | ОК 01 ОК 04 | ЛР 10-15 | |
| М5 сформировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | ОК 04 ОК 08 | ЛР 10-15 | |
| М6 уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. | ОК 01 ОК 04 | ЛР 1, ЛР 10-15 | |
| предметных | | | |
| П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | ОК 08 | ЛР 5, ЛР 10-15 | - сдача нормативов ГТО |
| П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | ОК 08 | ЛР 10-15 | - оценка письменных и устных ответов; |
| П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; | ОК 08 | ЛР 2, ЛР 10-15 | - оценка выступлений с сообщениями, докладами; |
| П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ЛР 5, ЛР 10-15 | - оценка результатов самостоятельной работы; тестирование |

| | | | |
|---|-------|-------------------|---|
| работоспособности; | | | |
| П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; | ОК 08 | ЛР 5, ЛР 10-15 | - оценка результатов выполнения практических работ. |
| П6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | ОК 08 | ЛР 5, ЛР 10-15 | |