

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

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

СОГЛАСОВАНО

  
« 06 » 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»  
Г.М.Рахимова

  
« 06 » 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**  
основной профессиональной образовательной программы  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 44.02.06 «Профессиональное обучение» (по отраслям)

**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 44.02.06 «Профессиональное обучение».

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 .....      | 3  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....     | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 12 |

# 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 44.02.06. *Профессиональное обучение (по отраслям).*

## 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 физической 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 Гражданское воспитание. 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 3 Духовно-нравственное воспитание. Осознание духовных ценностей российского народа. Сформированность нравственного сознания, этического поведения. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности. Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего. Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

ЛР 5 Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. 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 9 Демонстрирующий понимание значимости педагогической профессии для развития страны в целом и своего региона, проявляющий уважение к своей профессии и профессиональному сообществу; знающий и соблюдающий нормы профессиональной этики педагогического работника, поддерживающий благоприятный образ профессии педагога в обществе.

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                      |
| <i>Теоретическое обучение</i>   | 2                       |
| <i>Практическое обучение</i>  | 70                      |
| в том числе:  |                         |
| В форме практической подготовки (профессионально ориентированное содержание ) | 28                      |
| <i>теоретическое обучение</i>   | 2                       |
| <i>практические занятия</i>   | 26                      |
| Самостоятельная работа (всего)  | -                       |
| Индивидуальный проект (да/нет)**  | <i>не предусмотрено</i> |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>            |                         |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование<br>Разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) |  | Объем часов | Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|--|-------------|--|
| 1  | 2   |  | 3           | 4  |
| <b>Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)</b> |   |  | <b>2</b>    |  |
| <b>Тема 1.1</b><br>Техника безопасности на занятиях физической культуры            | <b>Содержание учебного материала:</b>   |  | 2           | ЛР 1<br>ЛР 3<br>ЛР 5<br>ЛР 9-15                              |
|  | 1   | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>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.<br>Физическая культура как часть культуры общества и человека. |             |  |
| <b>Практические занятия</b>  |   |  |             |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |   |  | <b>12</b>   |  |
| <b>Тема 2.1</b><br>Спринтерский бег  | 1   | Низкий старт, 100 м.   | 2           | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5   |
| <b>Тема 2.2</b><br>Челночный бег   | 2   | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.   | 2           | ЛР 1<br>ЛР 3<br>ЛР 5<br>ЛР 9-15                              |
| <b>Тема 2.3</b><br>Техника бега на короткие и средние дистанции                    | 3   | Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени.   | 2           | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5   |
| <b>Тема 2.4</b><br>Эстафетный бег  | 4   | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.   | 2           | ЛР 1<br>ЛР 3<br>ЛР 5<br>ЛР 9-15                              |
| <b>Тема 2.5</b><br>Техника бега на средние и длинные дистанции                     | 5   | Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени.  | 2           | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5   |

|  |    |  |           |                                 |
|--|----|--|-----------|---------------------------------|
| <b>Тема 2.6</b><br>Техника прыжка в длину с места                                | 6  | Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.  | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5                |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>  |    |  | <b>6</b>  |                                 |
| <b>Тема 3.1</b><br>Гимнастические упражнения. Техника прыжка через скакалку      | 7  | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Строевые упражнения.<br>Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.<br>Прыжки через скакалку. | 2         | ЛР 1<br>ЛР 3<br>ЛР 5<br>ЛР 9-15 |
| <b>Тема 3.2</b><br>Поднимание и опускание туловища из положения лёжа             | 8  | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Упражнения для мышц живота.   | 2         | ЛР 1<br>ЛР 3<br>ЛР 5<br>ЛР 9-15 |
| <b>Тема 3.3</b><br>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке    | 9  | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Упражнения на гибкость.<br>Упражнения на осанку, координацию.                                     | 2         | ЛР 1<br>ЛР 3<br>ЛР 5<br>ЛР 9-15 |
| <b>Раздел 4. Атлетическая подготовка</b>   |    |  | <b>4</b>  |                                 |
| <b>Тема 4.1</b><br>Упражнения на перекладине                                     | 10 | Выполнение силовых упражнений на перекладине (подтягивание).   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5                |
| <b>Тема 4.2</b><br>Упражнения на брусьях   | 11 | Выполнение силовых упражнений на брусьях (отжимание)   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5                |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры</b>   |    |  | <b>10</b> |                                 |
| <b>Тема 5.1</b><br>Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек | 12 | Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек.  | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5                |
| <b>Тема 5.2</b><br>Ведение и передачи мяча. Техника бросков мяча                 | 13 | Ведение и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски со штрафной линии – зачет.  | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5                |
| <b>Тема 5.3</b><br>Техника игры в бадминтон                                      | 14 | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Правила и история развития игры. Способы держания (хватки) ракетки, стойки, передвижения.         | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5<br>ЛР 9-15     |
| <b>Тема 5.4</b><br>Техника игры в бадминтон                                      | 15 | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Поддачи, приемы, удары.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5                |
| <b>Тема 5.5</b>  | 16 | Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5                |

|  |    |   |           |                             |
|--|----|---|-----------|-----------------------------|
| Техника игры в бадминтон   |    |   |           |                             |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>   |    |   | <b>10</b> |                             |
| <b>Тема 6.1</b><br>Т.Б. Лыжный спорт.<br>Строевые приемы                                       | 17 | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт.<br>Строевые приемы на лыжах. Ходьба на лыжах. | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5<br>ЛР 9-15 |
| <b>Тема 6.2</b><br>Техника попеременного<br>хода   | 18 | Попеременный ход.<br>Ходьба на 1-2 км.  | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 6.3</b><br>Повороты. Способы<br>подъемов, спусков,<br>торможения. Эстафета на<br>лыжах | 19 | Поворот «переступанием», «плугом».<br>Способы подъемов, спусков.<br>Способы торможения.<br>Эстафета 4x1 км.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 6.4.</b><br><b>Техника одновременного<br/>одношажного хода.</b>                        | 20 | Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 6.5</b><br>Прохождение дистанции 3-<br>5 км  | 21 | Прохождение дистанции 5 км. (3км) - с учетом времени.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Раздел 7. Спортивные игры</b>   |    |   | <b>10</b> |                             |
| <b>Тема 7.1</b><br>Волейбол. Техника приемов<br>и передач мяча                                 | 22 | Техника передач мяча сверху, снизу двумя руками.<br>Передача на точность с перемещениями в парах, в тройках, в кругу.<br>Двусторонняя игра.           | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 7.2</b><br>Многократная передача<br>мяча над головой                                   | 23 | Многократная передача мяча над головой – учет количества раз.<br>Двусторонняя игра.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 7.3</b><br>Правила игры. Судейство<br>игры   | 24 | Правила игры.<br>Судейство игры.<br>Двусторонняя игра.  | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 7.4</b><br>Техника подачи мяча   | 25 | Подачи мяча – учет количества раз.<br>Двусторонняя игра.  | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 7.5</b><br>Мини-футбол   | 26 | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Учебная игра по мини-футболу.  | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5<br>ЛР 9-15 |
| <b>Раздел 8. Акробатика</b>  |    |   | <b>4</b>  |                             |
| <b>Тема 8.1</b><br>Акробатические  | 27 | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Акробатические упражнения – перекаты и кувырки.  |           | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5<br>ЛР 9-15 |

|  |    |  |           |                             |
|--|----|--|-----------|-----------------------------|
| упражнения   |    |  |           |                             |
| <b>Тема 8.2</b><br>Стойка на лопатках                              | 28 | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Развитие координации и гибкости.                            |           | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5<br>ЛР 9-15 |
| <b>Тема 8.3</b><br>Мост. Стойка на голове                          | 29 | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Развитие координации, гибкости.                             |           | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5<br>ЛР 9-15 |
| <b>Раздел 9. Тяжелая атлетика</b>                                  |    |  | <b>4</b>  |                             |
| <b>Тема 9.1</b><br>Техника выполнения<br>упражнений со штангой     | 30 | Выполнение силовых упражнений со штангой.  | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 9.2</b><br>Техника выполнения<br>упражнений с гантелями    | 31 | Выполнение силовых упражнений с гантелями.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>                                  |    |  | <b>10</b> |                             |
| <b>Тема 10.1</b><br>Техника бега на короткие<br>дистанции          | 32 | 60м и 100м – с учетом времени.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 10.2</b><br>Спортивная ходьба                              | 33 | Спортивная ходьба с заданиями.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 10.3</b><br>Техника бег на короткие и<br>средние дистанции | 34 | 400 м.-девушки, 800 м.-юноши – с учетом времени, кросс 1500 м.   | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5            |
| <b>Тема 10.5</b><br>Эстафетный бег.<br>Подведение итогов           | 35 | <i>Профессионально-ориентированное содержание</i><br>Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м.<br>Подведение итогов. | 2         | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 5<br>ЛР 9-15 |
| <b>Всего</b>   |    |  | <b>72</b> |                             |

### **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>

*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<br>(личностные, предметные, метапредметные)   | Общие компетенции    | Личностные результаты программы воспитания | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|----------------------|--|---|
| <b>личностные</b>   |                      |  |   |
| Л1 готовить обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;   | OK01<br>OK08         | ЛР 1<br>ЛР 3<br>ЛР 9-15                    | - 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, неприязни вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;   | OK08                 | ЛР 5<br>ЛР 9-15                            |   |
| Л3 сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;  | OK08                 | ЛР 5                                       | - тестирование;                                       |
| Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;   | OK01<br>OK04<br>OK08 | ЛР 9-15                                    | - 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; | OK01<br>OK04         | ЛР 1<br>ЛР 3<br>ЛР 9-15                    |   |
| Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  | OK01                 | ЛР 5<br>ЛР 9-15                            |   |
| Л7 сформировать способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;   | OK01                 | ЛР 9-15                                    | - оценка результатов выполнения практических работ    |
| Л8 воспитать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите.  | OK04<br>OK08         | ЛР 1                                       |   |

|   |              |                 |   |
|---|--------------|-----------------|---|
| М1 использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;  | ОК04         | ЛР 9-15         | - тестирование;   |
| М2 сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  | ОК04         | ЛР 9-15         |   |
| М3 освоить знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;  | ОК04         | ЛР 9-15         | - оценка письменных и устных ответов;   |
| 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;              | ОК01<br>ОК04 | ЛР 9-15         | - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, |
| М5 сформировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;   | ОК04<br>ОК08 | ЛР 9-15         | - оценка результатов выполнения практических работ;   |
| 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.                      | ОК01<br>ОК04 | ЛР 9-15         | - оценка защиты проекта (компьютерной презентации)  |
| 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); | ОК08         | ЛР 9-15         | - сдача нормативов ГТО  |
| П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  | ОК08         | ЛР 5<br>ЛР 9-15 | - оценка письменных и устных ответов;   |
| П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  | ОК08         | ЛР 5            | - оценка выступлений с сообщениями, докладами;  |
| П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной   | ОК01<br>ОК04 | ЛР 5<br>ЛР 9-15 | - оценка результатов самостоятельной работы;  |

|   |      |                 |   |
|---|------|-----------------|---|
| деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;   | ОК08 |                 | тестирование  |
| 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; | ОК08 | ЛР 5<br>ЛР 9-15 |   |
| П6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).   | ОК08 | ЛР 5<br>ЛР 9-15 | - оценка результатов выполнения практических работ. |