

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины
«Физическая культура» (ОУД.09)

1 курс

на базе основного общего образования

для специальности **49.02.01 Физическая культура**

базовый уровень

срок реализации: 2025/2026 учебный год

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (ОУД.09) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, и Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Разработчик: Соловьёва А.Б, преподаватель

Рекомендована Методическим советом ФГБУ ПОО «СГУОР»

Протокол заседания Методического совета № 1 от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР _____ Ю.А. ГЛЕБОВ

«29» августа 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. Общая характеристика рабочей программы

«Физическая культура» (ОУД.09)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 переутомления и работоспособности

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>и способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 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

		<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)
	Практический опыт	Умения и знания
<p>ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оформления портфолио профессиональных достижений; -подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т.ч.	
1. Основное содержание	56
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	52
2. Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	22
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	18
индивидуальный проект	-
консультации	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ОУД.09)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3..
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ		4	
Тема № 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Контрольная работа		
Тема № 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).</i> Особенности организации и проведения занятий в разных системах	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
	Практические занятия		
	Контрольная работа		
ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ОРИЕНТИРОВАННОЕ СОДЕРЖАНИЕ		4	
Тема № 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Практические занятия		
	Контрольная работа		
Тема № 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Практические занятия		
	Контрольная работа		
РАЗДЕЛ № 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО -СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		68	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ОРИЕНТИРОВАННОЕ СОДЕРЖАНИЕ		18	
Тема № 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Практические занятия 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов	2	

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	упражнений различной функциональной направленности.		
	Контрольная работа		
Тема № 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Практические занятия 2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
	Контрольная работа		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ПК 2.3.
	Практические занятия 3 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
	Контрольная работа		
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Практические занятия 4,5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4	
	Контрольная работа		

ориентированных задач			
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Практические занятия 6,7,8,9 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	8	
	Контрольная работа		
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ		52	
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ		52	
Гимнастика			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 10 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	
	Контрольная работа		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 11,12 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	4	
	Контрольная работа		

Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия 13,14 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 (3) Акробатика	Контрольная работа		
	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 15 Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Освоение и совершенствование акробатической комбинации.	2	
Тема 2.7 (4) Атлетическая гимнастика	Контрольная работа		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия 16 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		
Спортивные игры			
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 17,18,19 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема,	6	

	<p>внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).</p> <p>Контрольная работа</p>		
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 20,21,22 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	6	
	Контрольная работа		
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 23,24,25 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	6	
	Контрольная работа		
Тема 2.8 (4)	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 26,27,28	6	

Теннис	<p>Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Поддача, приём поддачи (свеча).</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p>		
	Контрольная работа		
<p>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</p>	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p>Практические занятия 29,30,31,32,33,34,35</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование техники (кроссового бега⁹, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	14	
	Контрольная работа		
Консультации		-	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-	
Всего:		78	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие 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; ворота, трансформируемые для мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, стол для тенниса, ракетки, шарики, сетка, секундомер, флажки красные и белые, сетка для переноса мячей.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, 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, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания, палочки эстафетные, колодки стартовые, барьеры для бега, рулетка металлическая.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная, фитнес мяч.

Учебный кабинет оснащен оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения раздаточного дидактического материала и др.; техническими

средствами обучения (компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2021

2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб., доп. — М.: Просвещение, 2019. — 271 с.;

3. Примерной авторской рабочей программы по предмету «Физическая культура» (Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы) доктора педагогических наук В. И. Ляха, М., 2021 г.;

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru

2. www.school.edu.ru

3. <https://www.gto.ru/norms> ВФСК ГТО (gto.ru)

4. <https://www.gto.ru/#gto-method>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

<i>№ n/n</i>	<i>Раздел/тема</i>	<i>Код формируемых компетенций</i>	<i>Типы оценочных мероприятий</i>
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА			
1.	Тема № 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- составление словаря терминов, либо кроссворда; - защита презентации/доклада
2.	Тема № 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- выполнение самостоятельной работы
3.	Тема № 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.	- составление профессиограммы
4.	Тема № 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.	- выполнение самостоятельной работы; - фронтальный опрос; - тестирование по разделу
РАЗДЕЛ № 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО -СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
5.	Тема № 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.	- составлены комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
6.	Тема № 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.	- составление и проведение комплекса упражнений
7.	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и	ОК 01, ОК 04, ПК 2.3.	- оценивание практической работы

	физической работоспособности		
8.	Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.	- оценивание практической работы; - составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
9.	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3	- составление комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий
10.	Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- составление комплекса физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой
11.	Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- оценка выполнения практических занятий
12.	Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- оценка выполнения практических занятий
13.	Тема 2.7 (3) Акробатика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	-оценка выполнения практических занятий
14.	Тема 2.7 (4) Атлетическая гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- оценка выполнения практических занятий
15.	Тема 2.8 (1) Футбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- оценка выполнения практических занятий
16.	Тема 2.8 (2) Баскетбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- оценка выполнения практических занятий
17.	Тема 2.8 (3) Волейбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- оценка выполнения практических занятий
18.	Тема 2.8 (4) Теннис	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- оценка выполнения практических занятий
19.	Тема 2.9 Лёгкая атлетика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	- оценка выполнения практических занятий
20.	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3	-выполнение практических упражнений; - тестирование