

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж права, экономики и управления»
(г. Краснодар)



УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
С.В.ЛАЗОВСКАЯ

« 30 » 09 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов I курса

специальностей

40.02.04 «Юриспруденция», 43.02.16 «Туризм и гостеприимство», 21.02.19
«Землеустройство», 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)»

(общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО)

2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

председатель ПЦК

_____ Е.А. Половодова

« ____ » _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

ЧПОУ «Колледж права, экономики и управления»

_____ Е.В. Храброва

« ____ » _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УМР

ЧПОУ «Колледж права, экономики и управления» (г. Краснодар)

_____ Ю.В. Чумаковская

« ____ » _____ 2023 г.

Разработал: Скляр А.В. – преподаватель физической культуры
ЧПОУ «КПЭУ» (г. Краснодар)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 2 часа в неделю, 80 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом *профессии /специальности СПО*.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;

знать:

- правила техники безопасности при организации мероприятий;

-средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

-нормы общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины.

Планируемые результаты освоения дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Наименование, код компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:</p> <p>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>- устанавливать существенный признак или основания для</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы 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 учёбой 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</p>

	<p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными 	<p>- уметь использовать разнообразные формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов</p>

	<p>коммуникативными действиями: 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, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <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>к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья , поддержания работоспособности , профилактики заболеваний , связанных с учёбой и производственной деятельностью ; - владеть основными способами самоконтроля , индивидуальных показателей здоровья , умственной и физической работоспособности , динамики физического развития и физических качеств ; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности , использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</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"> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В области ценности научного познания: - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы физической культуры 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 учёбой и производственной деятельностью ; - владеть основными способами самоконтроля , индивидуальных показателей здоровья , умственной и физической работоспособности , динамики

	<p>знание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; -осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду 	<p>физического развития и физических качеств ; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности , использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Всего объем образовательной нагрузки - 80 часов, в том числе:

теоретическое обучение - 20 часов;

практических занятий - 58 часов;

промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) - 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной нагрузки	80
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	20
практические занятия	58
В том числе: Профессионально ориентированное содержание	6
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	2
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	
Раздел 1	Теоретический раздел	18	
Основное содержание		18	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта (теоретическое занятие 1)	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (теоретическое занятие 2)	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни(теоретическое занятие 3)	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		

Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья(теоретическое занятие 4)	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1. 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> 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой(теоретическое занятие 5-6)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		
	1. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 2.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств(теоретическое занятие 7)	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности		
	2. Дневник самоконтроля 3. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		6	

Тема 1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (<i>теоретическое занятие 8-9</i>) (<i>практическое занятие 1</i>)	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»				
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки				
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки				
	практических занятий		2		
2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности					
2.7. Гимнастика¹			18		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (<i>практические занятия 2-10</i>)	Содержание учебного материала		18	ОК 01, ОК 04, ОК 08.	
	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания				
	Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах				
	Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки				
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой				
	практические занятия				8
	15. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений				2
	16. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания				2
	17. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах				2
	18. Выполнение прикладных упражнений				2
Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08.		
Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:					
Девушки	Юноши				
Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом,				

¹ Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
	практические занятия		9	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		2	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		2	
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		2	
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики		3	
	Развитие физических способностей средствами аэробики		2	
	2.8 Спортивные игры²(практические занятия 11-32)		20	
Тема 2.8 (1) Футбол (практические занятия 11-15)	Содержание учебного материала		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря		-	
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения			

² Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Техника безопасности на занятиях футболом		
	В том числе практических занятий	10	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами футбола	2	
Тема 2.8 (2) Баскетбол (практические занятия 16-20)	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Техника 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	-	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	практические занятия	10	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 2.8 (3) Волейбол (практические занятия 21-25)	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Техника 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	-	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		

	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		
	практические занятия	8	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
Тема 2.8 (4) Настольный теннис (практические занятия 26-28)	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	-	
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса		
	Техника безопасности на занятиях теннисом		
	практические занятия	6	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	1. Техника бега (кроссового бега ³ , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширова-	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Тема 2.9 Лёгкая атлетика (<i>практические занятия 29-32</i>)	ния; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	-	
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	Практические занятия		6
	29. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	30. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	31. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	32. Дифференцированный зачет	2	
		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfbladk.xn--plai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	самоконтроля – защита реферата – фронтальный опрос – контрольное тестирование
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Примерные темы рефератов (докладов):

1. «Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.»
2. «Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.»

3. «Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.»
4. «Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.»
5. «Общее представление о строении тела человека.»
6. «Функциональные системы организма.»
7. «Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.»
8. «Средства физической культуры и спорта.»
9. «Утомление и восстановление при физической и умственной работе.»
10. «Витамины и их роль в обмене веществ.»
11. «Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.»
12. «Двигательная активность и железы внутренней секреции.»
13. «Понятие «здоровье», его содержание и критерии.» .
14. «Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.»
15. «Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.» .
16. «Гигиенические основы закаливания.» .
17. «Личная гигиена студента и ее составляющие.»
18. «Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.»
19. «Работоспособность и влияние на нее различных факторов.»
20. «Характеристика и воспитание физических качеств.»
21. «Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.»
22. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.»
23. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.»
24. «Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.»
25. «Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.»
26. «Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.»
27. «Основные формы занятий физическими упражнениями.»
28. «Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.»
29. «Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.»
30. «Осанка и походка современного человека.»
31. «Современные популярные системы физических упражнений.»