

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования №413 (далее – ФГОС СОО), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г., Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (СПО) 31.02.01 Лечебное дело (УГПС 31.00.00 Клиническая медицина) №526, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 04.07.2022г.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Каменский медицинский колледж»

Разработчики: Шмаков Дмитрий Викторович, преподаватель.

© КГБПОУ «Каменский медицинский колледж»

© Шмаков Д. В.*., 2023*

# *СОДЕРЖАНИЕ*

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

# Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС

СОО и ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело

# Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

**1.2.1. Цель учебного предмета:**

Содержание программы учебного предмета «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 учебного предмета на основе ФГОС СОО и в соответствии с ФГОС СПО 31.02.01 Лчебное дело:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Планируемые результаты обучения** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**   * готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; * готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; * интерес к различным сферам профессиональной деятельности.   **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**  а) **базовые логические действия**:   * самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** * устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; * определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; * выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; * вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; * развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;   б) **базовые исследовательские действия:**   * владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса   «Готов к труду и обороне» (ГТО);   * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; * владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического * развития и физических качеств; * владеть физическими упражнениями разной; * функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | проблем;   * выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; * анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; * уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; * уметь интегрировать знания из разных предметных областей; * выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; * способность их использования в познавательной и социальной практике. |  |
| ОК 04.  Эффективно взаимодействовать и работать в  коллективе и команде | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; * овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;   **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  б) **совместная деятельность**:   * понимать и использовать преимущества 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 | * 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | взаимодействия;   * осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.   **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  г**) принятие себя и других людей:**   * принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; * признавать свое право и право других людей на ошибки; * развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 08.  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; * наличие мотивации к обучению и личностному развитию.   **В части физического воспитания:**   * сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; * потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; * активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.   **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**   * самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; * давать оценку новым ситуациям; * расширять рамки учебного предмета на основе личных | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса   «Готов к труду и обороне» (ГТО);   * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; * владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; * владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | предпочтений;   * делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; * оценивать приобретенный опыт; * способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и   культурный уровень. | * владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; * иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| ПК 3.2.  Пропаганда здорового образа жизни | * готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; * готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность. | * 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) |
| ПК 5.1.  Распозновать составляющие представление угрозы жизни | * 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. | * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |
| ПК 5.2. Оказывать медицинскую помощь в  экстренной форме | * самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; * давать оценку новым ситуациям; * расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; * делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение. | * владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического * развития и физических качеств. |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

* 1. **Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем в часах*** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **72** |
| **в т.ч.** |  |
| **1. Основное содержание** | **50** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 46 |
| **2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **20** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)** | **2** |

# Тематический план и содержание учебного предмета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Основное содержание** | | | |
| **Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | **6** |  |
| Тема 1.1  Современное состояние физической культуры и спорта  Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни  Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  Тема 1.4Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Содержание учебного материала | 2 |  |
| 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |  |
| 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания  населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |  |
| 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  Содержание учебного материала: | 2 |
| 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(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.)*   2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность  3. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  4. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.  5. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля  6. Физические качества, средства их совершенствования |  |
| Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня | **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | 2 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ПК3.1 ПК 3.2 |
|  |  |
| 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 |  |
| Тема 1.6. Профессионально- прикладная физическая подготовка | **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного**  **модуля)** | **4** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ПК3.1 ПК 3.2 |
| 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-  прикладной физической подготовки.  2.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 |  |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | |  |  |
|  | **Методико-практические занятия** | **16**  2 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ПК3.1 ПК 3.2 |
| **Профессионально-ориентированное содержание** |
| Тема 2.1.  Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала |
| Практическое занятие №1  1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней  зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекцииосанки и телосложения.  2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений  различной функциональной направленности |
| Тема 2.2.  Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК  «ГТО» | Содержание учебного материала | 2 |  |
| Практическое занятие №2  1. 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» |
| Тема 2.3.  Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Содержание учебного материала | 2 |
| Практическое занятие №3  1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической  работоспособности |
| Тема 2.4.  Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении  профессионально- ориентированных задач | Содержание учебного материала:  Практическое занятие №4  1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 |
| Практическое занятие №5  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для  профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 |
| Тема 2.5.  Профессионально- прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала:  Практические занятия №6,7  Характеристика профессиональной деятельности:группа труда, рабочее положение,рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы,  профессиональные заболевания | 4 |
| Практическое занятие №8  Освоение комплекса упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий | 2 |
| Тема 2.6.  Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  Тема 3.1  Повороты на месте переступанием и махом. Прохождение дистанции  на учебном круге. | Содержание учебного материала:  Практическое занятие №9  Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств  **Раздел 3. Лыжная подготовка** | 2  **8**  4 |
| Практическое занятие №10, 11  Выполнение упражнения поворотов на месте переступанием и махом на прямой площадке и склоне.  Прохождение дистанции 3-5 км |
| Тема 3.2  Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом. | Практическое занятие №12  Выполнение упражнения, скользящий шаг. Прохождение дистанции на учебном  круге | 2 |
| Тема 3.3  Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом. | Практическое занятие №13  Выполнение упражнения одновременной работы рук и ног. Прохождение  дистанции на учебном круге. | 2 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | **4** |
| Тема 4.1. Основная гимнастика | Практическое занятие №14  Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 2 |
| Тема 4.2  Атлетическая гимнастика | Практическое занятие №15  1.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  2.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел 5. Спортивные игры** |  |  |
| **Баскетбол** | | **10** |  |
| Тема 5.1.  Техника безопасности на занятиях баскетболом. | Содержание учебного материала |  | ОК 01, ОК 03,  ОК 04, ОК 07 |
| Практическое занятие №16 |  |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 |
| Тема 5.2.  Выполнение  ведения мяча, передача и броски мяча по кольцу. | Содержание учебного материала |  |
| Практическое занятие №17 |  |
| Выполнение ведения и передачи мяча на месте и в движении. | 2 |
| Тема 5.3.  Выполнение упражнения  «ведение – 2 шага – бросок по кольцу» | Содержание учебного материала |  |
| Практическое занятие №18 |  |
| Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| Тема 5.4  Выполнение упражнения штрафного броска. | Содержание учебного материала |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| Практическое занятие №19 |  |
| Выполнение упражнения штрафного броска на месте одной рукой. | 2 |
| Тема 5.5 | Содержание учебного материала |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| Практическое занятие №20 |  |
| Выполнение бросков по кольцу со средней и дальней дистанции | 2 |
| **Волейбол** |  | **10** |  |
| Тема 5.6. Выполнение  перемещений, стоек, верхней и нижней  передачи мяча двумя руками | Практическое занятие №21  Выполнение стойки и передачи мяча сверху двумя руками 2.Выполнение стойки и передачи мяча снизу двумя руками | 2 |
| Тема 5.7.  Выполнение верхней и нижней подачи и приема мяча после подачи  Тема 5.8.  Выполнение прямого нападающего удара с 4-ой зоны. | Практическое занятие №22  1.Выполнение упражнения, нижняя боковая подача  2. Выполнение упражнения, верхняя прямая подача  3.Выполнение упражнения, верхняя, нижняя подача и прием мяча после подачи  Практическое занятие №23  1. Выполнение упражнения, разбег, прыжок, нападающий удар по мячу | 2 |  |
| Тема 5.9.  Владение волейбольным мячом. | Практическое занятие №24  1. Учебная игра с применением изученных положений | 2 |  |
| Тема 5.10.  Обучение одиночному блокированию нападающего удара | Практическое занятие №25  1.Техника выполнения одиночному блокированию нападающего удара. | 2 |  |
| **Теннис.** | | **4** |  |
| Тема 5.11. Подача мяча справа, прием и передача мяча справа, слева | Содержание учебного материала |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| Практическое занятие №26 |  |
| Техника безопасности на занятиях теннисом.Освоение и совершенствование  техники выполнения подачи и передача мяча | 2 |
| Тема 5.12. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | Содержание учебного материала |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| Практическое занятие №27 |  |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил  игры | 2 |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 5.13.Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Практическое занятие №28  Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | 2 |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | | **6** |  |
| Тема 6.1.  Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| Практическое занятие №29 |  |
| Техника отталкивания в прыжках в длину с места. | 2 |
| Тема 6.2  Метание гранаты весом  500 г (девушки) и 700 г (юноши) | Содержание учебного материала |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| Практическое занятие №30 |  |
| Совершенствование техники метания гранаты. Метание из-за головы через плечо. | 2 |
| Тема 6.3 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | |  | | --- | | Содержание учебного материала | | Практическое занятие №31 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | | 2 |  |
|  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачёт)** | | **2** |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование оборудования** | **Техническое описание** |
| **I Специализированная мебель и системы хранения** | | |
| Основное оборудование | | |
| 1. | Рабочий стол преподавателя | Выполненный из ламинированной ДСП 16мм, торцы обрамлены кантом ПВХ 2 мм. Предназначен для заполнения документов, технических средств. Имеются выдвижные ящики |
| 2. | Стул преподавателя | Каркас стула сварной металлический, с защитно-декоративным покрытием |
| **Дополнительное оборудование** | | |
| 3. | Шкаф | Выполненный из ламинированной ДСП 16мм, торцы обрамлены кантом ПВХ 2 мм. Предназначен для хранения спортивного инвентаря и спортивной формы |
| 4. | Стеллаж | Выполненный из дерева. Предназначен для хранения лыж |
| 5. | Доска пробковая | Выполнена из дерева; пробка. Предназначена для информации. |
| **II Технические средства** | | |
| **Основное оборудование** | | |
| 1. | Компьютер | Процессор Intel(R) Core(TM)i5-2310 [CPU@2.90](mailto:CPU@2.90) GHz/ Оперативная память 4,00 ГБ |
| **Дополнительное оборудование** | | |
|  | | |
| **III Демонстрационные учебно-наглядные пособия** | | |
| **Основное оборудование** | | |
| 1. | Щит баскетбольный игровой (комплект) | Выполненный из ДСП.  размер щита в 180×105 см |
| 2. | Корзина баскетбольная | Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола |
| 3. | Табло игровое настольное | Выполнена из пластика. Предназначено для ведения счета в спортивных играх |
| 4. | Мяч баскетбольный | Предназначен для игры в баскетбол |
| 5. | Мяч футбольный | Предназначен для игры в футбол |
| 6. | Насос с иглой | Предназначен для накачивания мячей |
| 7. | Форма игровая волейбольная | Для баскетбольной и волейбольной команд |
| 8. | Фишки для разметки | Предназначены для разметки выполнения заданий |
| 9. | Стенка гимнастическая | Выполненная из дерева, предназначена для развития физических качеств |
| 10. | Скамейка гимнастическая | Выполнена из дерева |
| 11. | Комплект матов гимнастических | Предназначены для выполнения акробатических элементов |
| 12. | Коврики гимнастические | Предназначен для выполнения гимнастических комплексов |
| 13. | Скакалки гимнастические | Предназначены для развития физических качеств |
| 14. | Граната для метания 700гр, 500гр | Металлические, предназначены для метания |
| 15. | Перекладина навесная универсальная | Металлическая, предназначена для развития физических качеств |
| 16. | Комплект гантелей | Металлические, прорезиненные, предназначены для развития силы |
| 17. | Лыжи | Пластиковые |
| 18. | Сетка волейбольная | Выполнена из нейлона с тросом внутри из стали. Предназначена для занятий волейболом. |
| 19. | Столы теннисные | Выполнены из МДФ древесно-волокнистой плиты. Предназначены для занятий теннисом. |
| 20. | Ракетки для настольного тенниса | Деревянное основание с рукоятью, две резиновые накладки и губка между ними и деревом. Предназначены для занятий теннисом. |
| 21. | Мячи для настольного тенниса | Выполнен из пластмассы. Предназначены для занятий теннисом. |
| **Дополнительное оборудование** | | |
| 1. | Аптечка медицинская | Предназначена для оказания первой медицинской помощи, в случае получения травмы. |

# Информационное обеспечение реализации учебного предмета

# Основные печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2023. – 255 с.

# Основные и дополнительные электронные издания

1. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/ профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| 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/с21, 1.6 П-  о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-  о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,  2.10 | защита презентации/доклада- презентации  выполнение самостоятельной работы  составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,  составление профессиограммы  заполнение дневника самоконтроля  защита реферата  фронтальный опрос  контрольное тестирование  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 |
| 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/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-  о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,  2.10 |
| 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/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-  о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,  2.10 |
| ПК 3.2Пропаганда здорового образа жизни | Р1,Тема 1.1,1.2,1.3 | * защита презентации/доклада- презентации |
| ПК 5.1  Распознавать составляющие представление угрозы жизни | Р1,Тема 1.2,2.3 |  |
| ПК5.2 Оказывать медицинскую помощь в  экстренной форме | Р1, Тема 1.2,1.5,2.3 |  |