

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 вколлективе 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 вэкстренной 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 1.1Современное состояние физической культуры и спортаТема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизниТема 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 воспитаниянаселения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |  |
| 1.Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания2.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 человекаСодержание 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 направленность3. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой4. 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 самоконтроля6. 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 08ПК3.1 ПК 3.2 |
|  |  |
| Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определениепринадлежности 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 08ПК3.1 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 08ПК3.1 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 №11.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утреннейзарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекцииосанки и телосложения.2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражненийразличной 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 №21. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражненийОсвоение 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 №31. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физическойработоспособности |
| Тема 2.4.Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решениипрофессионально- ориентированных задач | Содержание учебного материала:Практическое занятие №41. 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 №5Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений дляпрофессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 |
| Тема 2.5.Профессионально- прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала:Практические занятия №6,7Характеристика профессиональной деятельности:группа труда, рабочее положение,рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы,профессиональные заболевания | 4 |
| Практическое занятие №8Освоение комплекса упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий | 2 |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культуройТема 3.1Повороты на месте переступанием и махом. Прохождение дистанции на учебном круге. | Содержание учебного материала:Практическое занятие №9Освоение 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, 11Выполнение упражнения поворотов на месте переступанием и махом на прямой площадке и склоне. Прохождение дистанции 3-5 км |
| Тема 3.2Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом. | Практическое занятие №12Выполнение упражнения, скользящий шаг. Прохождение дистанции на учебномкруге | 2 |
| Тема 3.3Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом. | Практическое занятие №13Выполнение упражнения одновременной работы рук и ног. Прохождениедистанции на учебном круге. | 2 |
|  **Раздел 4. Гимнастика**  | **4** |
| Тема 4.1. Основная гимнастика | Практическое занятие №14Техника безопасности на занятиях гимнастикой.Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 2 |
| Тема 4.2Атлетическая гимнастика | Практическое занятие №151.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 весами2.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.Выполнениеведения 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 5.4Выполнение 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. Выполнениеперемещений, стоек, верхней и нижнейпередачи мяча двумя руками | Практическое занятие №21Выполнение 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 подачиТема 5.8.Выполнение прямого нападающего удара с 4-ой зоны. | Практическое занятие №221.Выполнение упражнения, нижняя боковая подача2. Выполнение упражнения, верхняя прямая подача3.Выполнение упражнения, верхняя, нижняя подача и прием мяча после подачиПрактическое занятие №231. Выполнение упражнения, разбег, прыжок, нападающий удар по мячу | 2 |  |
| Тема 5.9.Владение волейбольным мячом. | Практическое занятие №241. Учебная игра с применением изученных положений | 2 |  |
| Тема 5.10.Обучение одиночному блокированию нападающего удара | Практическое занятие №251.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 совершенствованиетехники 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 правилигры | 2 |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 5.13.Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Практическое занятие №28Освоение 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 6.2Метание гранаты весом500 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 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 различнымконтекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3,1.4, 1.5 П-о/с21, 1.6 П-о/cР 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 надифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе икоманде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3,1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 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/cР 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 5.1Распознавать составляющие представление угрозы жизни | Р1,Тема 1.2,2.3 |  |
| ПК5.2 Оказывать медицинскую помощь вэкстренной форме | Р1, Тема 1.2,1.5,2.3 |  |