


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«КОМИССАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ-АГРОФИРМА»

РАССМОТРЕНО

Предметным методическим
объединением преподавателей
общеобразовательных дисциплин

 О. И. Майдик

Протокол № 1
от "28" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР

 Я. В. Перькова

Протокол № 1
от "30" 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной дисциплины

«Физическая культура»

для профессиональных образовательных организаций
по профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»

(программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих)

пгт. Комиссаровка
2024

Разработана на основе ФГОС СПО и ПОП по профессии
35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»

Авторский коллектив

Разработчик: ГБОУ СПО ЛНР «Комиссаровский колледж-агрофирма»

Составитель:

Синица Ирина Александровна, преподаватель дисциплин
общеобразовательного цикла Государственного бюджетного
образовательного учреждения «Комиссаровский колледж-агрофирма»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	Error! Book mark not defi ned.
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	12
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	24
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	25

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО(для всех УГПС):

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

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
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<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 	<p>2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной</p>

	<p>или основания для 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 	сфере;
--	---	--------

	<p>решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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 коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной 	<p>4. Уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>5. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</p>

	<p>деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, 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>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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); 2. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью
--	--	---

	<p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5. 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;</p> <p>6. Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 1.1. Выполнение работы по разборке (сборке), монтажу (демонтажу) сельскохозяйственных машин и оборудования.</p>	<p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены</p>	<p>- определять значимые физические и личностные качества с учётом специфики получаемой профессии</p>
<p>ПК 1.1. Выполнять основную обработку и предпосевную подготовку почвы с заданными агротехническими</p>	<p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии,</p>	<p>- владеть методикой составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности с учётом специфики будущей профессиональной</p>

требованиями.	экологии, ОБЖ	деятельности
1.4. Выполнять уборочные работы с заданными агротехническими требованиями.	– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	-владеть методикой составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	171
в т. ч.	
Основное содержание	131
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	127
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	38
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	34
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»

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	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 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	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		

	<p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p>	
	<p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	
	<p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	
	<p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>) Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p>	
	<p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения</p>	

	и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности мастера сельскохозяйственного производства. 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 для мастеров сельскохозяйственного производства. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. 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 мастера сельскохозяйственного производства	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.1, ПК 1.4
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности для профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»	161	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.1, ПК 2.1

Профессионально ориентированное содержание		34	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4, ПК 1.4
	Практические занятия		
	1-2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения мастера сельскохозяйственного производства		
	3-4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.1, ПК 1.4
	Практические занятия		
	5-6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений для мастеров сельскохозяйственного производства 7-8 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	4	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК 1.1, ПК 1.4
	Практические занятия		
	9-12. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для мастера сельскохозяйственного производства		
Тема 2.4. Составление и	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	13-14. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности мастера сельскохозяйственного производства		ПК 1.1, ПК 1.1, ПК 1.4
	15-16. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности мастера сельскохозяйственного производства		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.1, ПК 1.4
	Практические занятия	16	
	17-20. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания мастеров сельскохозяйственного производства		
	21-25. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»		
	26-27. Упражнения в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, равновесие, ходьба по узкой опоре, прыжки с высокой опоры на маты, упражнения с отягощениями и сопротивлениями.		

	28-29. Комплексы упражнений для развития статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики для мастеров сельскохозяйственного производства.		
	30-31. Развитие ручной ловкости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп. Тестирование профессионально-важных качеств для профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»		
	32. Тестирование профессионально-важных качеств для профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»		
Основное содержание		127	
Учебно-тренировочные занятия		127	
Гимнастика		28	
Тема 2.6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	39-40. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 41-42. 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		

Тема 2.7 Акробатика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов		
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах для мастеров сельскохозяйственного производства.		
	.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 для развития мышц груди.		
	Выполнение упражнений для развития мышц спины		
	.Выполнение упражнений для развития брюшного пресса		
	Выполнение упражнений для развития мышц и силы рук.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах для мастеров сельскохозяйственного производства.		
Спортивные игры		56	
Тема 2.9 Баскетбол	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		

	<p>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</p> <p>Совершенствование техники броска мяча в корзину (с места, в движении)</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча на месте. Остановка прыжком после ведения мяча.</p> <p>Игра по правилам баскетбола</p> <p>Обучение тактическим действиям в защите</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
Тема 2.10 Волейбол	Содержание учебного материала	40	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	<p>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</p> <p>Совершенствование техники приёма сверху двумя руками</p>		

	Совершенствование техники приёма снизу двумя руками		
	Совершенствование техники нижней, верхней прямой подачи мяча		
	Учебная игра по правилам волейбола		
	Обучение блокированию		
	Технико-тактические взаимодействия в нападении и защите		
	Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.		
	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Комбинации из освоенных элементов.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Соревнования по волейболу		
	Контрольные нормативы		
Тема 2.11 Футбол для всех	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры . Развитие физических способностей средствами игры		
Тема 2.12 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	29	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование		
	Совершенствование техники спринтерского бега		

Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
Прием контрольных нормативов бега на 60 метров и 100м		
Техника бега на кроссовой дистанции		
Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики		
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
Кросс по пересеченной местности 20-25 мин		
Техника прыжка в длину с места. Подтягивание		
Бег в заданном темпе. Обучение ритмичному и глубокому дыханию в беге		
Контрольские нормативы		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:	171	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, мяч футбольный, волейбольная сетка, волейбольные мячи, насос для накачивания мячей с иглой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, перекладина гимнастическая пристенная, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Общефизическая подготовка

Комплект гантелей обрезиненных

Прочее

Аптечка медицинская

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
2. 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>

Дополнительные источники

1. www.mintv.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www.olympis.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета)

1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.2, Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.2 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.2 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса

		<p>ОРУ,</p> <ul style="list-style-type: none"> – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
<p>ПК 1.1. Выполнять работы по разборке (сборке), монтажу (демонтажу) сельскохозяйственных машин и оборудования.</p> <p>ПК 1.1. Выполнять основную обработку и предпосевную подготовку почвы с заданными агротехническими требованиями.</p> <p>1.4. Выполнять уборочные работы с заданными агротехническими требованиями.</p>	<p>Р 1, Темы 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5,</p> <p>Р1, Темы 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5,</p> <p>Р1, Темы 1.2 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5,</p>	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом профессиональной деятельности, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – составление комплекса производственной гимнастики – тестирование