Федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение
«Сиверский техникум-интернат бухгалтеров»
Министерства труда и социальной защиты
Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНА
приказом
ФКПОУ «СТИБ»
Минтруда России
«31» августа 2026г. №91-у

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 Физическая культура

по профессии
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Сиверский
2026

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.09 Физическая культура** язык разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 974, с учётом ПОП СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, рег. №90, на основании приказа ФГБОУ ДПО ИРПО № П-344 от 10.08.2023, рекомендациями по организации получения среднего общего образования (СОО) в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования с учётом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО, изложенными в письме Минпросвещения России от 14.06.2024 №05-1971; с учетом методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 01.03.2023 г. №05-592); с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №06-443).

Организация-разработчик:

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Сиверский техникум – интернат бухгалтеров» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Рассмотрено на заседании ПЦК
Протокол № 1 от « 26 » июня 2026 г.

Председатель: ПЦК Т. В. Большакова

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ 2
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы 4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы 9
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета 10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 17
3.3. Информационное обеспечение обучения для лиц с инвалидностью и ОВЗ 19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Период обучения и распределение по семестрам определяет образовательная организация самостоятельно, с учетом логики формирования предметных результатов, общих и профессиональных компетенций, межпредметных связей с другими учебными предметами общеобразовательного и общепрофессионального циклов учебного плана.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета

1.2.1. **Цель** общеобразовательного учебного предмета:

создание условий для физического и психологического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, а также формирование у них знаний и навыков, необходимых для здорового образа жизни, адаптации к физическим нагрузкам и укрепления здоровья.

Задачи учебного предмета**:**

1) развивать двигательные навыки у обучающихся;
2) совершенствовать все виды физкультурной и спортивной деятельности;
3) обеспечить гармоничное физическое развитие;
4) формировать культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основе национально-культурных ценностей и традиций;
5) стимулировать к мотивации и потребности будущих квалифицированных специалистов к занятиям физической культурой.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета Физкультура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Общие	**Предметные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**Умения:** • распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте • анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи • выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы • составить план действия • определить необходимые ресурсы • владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах • реализовать составленный план • оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) **Знания:** • актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить • основные источники информации и ресурсы	• 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

	для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте • алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях • методы работы в профессиональной и смежных сферах • структуру плана для решения задач • порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	**Умения**: • организовывать работу коллектива и команды • взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности **Знания:** • психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности • основы проектной деятельности	• 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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	**Умения:** • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) **Знания:** • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека • основы здорового образа жизни • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	• 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; • 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 2.6. Осуществлять	**Практический опыт:** • выполнении контрольных процедур и их	• уметь использовать осуществлять сбор информации о разнообразных формах и видах

сбор информации о деятельности объекта внутреннего контроля по выполнению требований правовой и нормативной базы и внутренних регламентов	документировании **Умения:** • проводить сбор информации о деятельности объекта внутреннего контроля по выполнению требований правовой и нормативной базы и внутренних регламентов **Знания:** • методы сбора информации о деятельности объекта внутреннего контроля по выполнению требований правовой и нормативной базы и внутренних регламентов.	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1.Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебного предмета	**78**
в т.ч.	
Основное содержание	**50**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	48
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**26**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	24
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**2**

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

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**	**12**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	2	
	Теоретическое обучение	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04,
	Практические занятия	2	ОК 08
	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 идр.)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; 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). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
*** Профессионально ориентированное содержание**		4	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, *ПК* 2.6
	Практические занятия	2	
	1. 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	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, *ПК* 2.6
	Практические занятия	2	
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств		
Раздел № 2	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**	64	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
Методико-практические занятия		22	
*** Профессионально ориентированное содержание**		22	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Практические занятия	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2**.** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Упражнения без предметов и с предметами.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Практические занятия	4	
	Упражнения без предметов и с предметами (скакалки, гантели, гимнастические палки). Выполнение комплексов упражнений по лечебной гимнастике. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Практические занятия	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
умственной и физической работоспособности	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений при сутулости , нарушение осанки в грудничном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укреплений мышц брюшного пресса.		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Теоретическое обучение	1	
	Практические занятия	3	
	Комплекс дыхательных упражнений студентов- инвалидов по различным заболеваниям. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий для студентов-инвалидов по различным заболеваниям. Дыхательная гимнастика.		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Теоретическое обучение	1	
	Практические занятия	9	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Оценка эффективности разработанных Комплексов ППФП. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий для студентов- инвалидов по различным заболеваниям. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий для студентов- инвалидов по различным заболеваниям.		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Основное содержание		42	
Учебно-тренировочные занятия		42	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Практические занятия	14	
	Постановка координации движения, снижение уровня тремера верхних конечностей. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей. Упражнение для коррекции зрения; -упражнения для релаксации. Упражнения на восстановление деятельности нижних конечностей, профилактика отечности. Упражнения для снятия психического напряжения; -упражнения для релаксации. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
Тема 2.7. Гимнастика (лечебная, корректирующая).	**Содержание учебного материала**	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Практические занятия	16	
	Краткие сведения о развитии физических качеств. Правила поведения на занятиях в тренажерном зале. Меры предосторожности и техника безопасности. Причины травм на занятиях и их профилактика, самостраховка и первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение на гимнастической скамейке. Специальные комплексы развития гибкости. Совершенствование лечебно-физкультурных комплексов, входящие в Индивидуальный маршрут реабилитации инвалидов. Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); упражнения на развитие силы ног (юн)		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.8 Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	10	
	Баскетбол. Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, броски в корзину.		
	Футбол. Ведение, передача мяча. Перемещение по полю, ведение мяча, передача. Удары по мячу ногами, головой.		
	Бадминтон. Краткий исторический обзор игры в бадминтон. Техника и тактика игры. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижение, жонглирование воланам.		
	Дарц. Совершенствование техники и тактики игры. Судейство игр группового турнира. Выполнение зачетных нормативов на технику броска и кучность.		
	Настольный теннис. Тактика игры.		
Тема 2.9. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Практические занятия	2	
	Выполнение двигательных упражнений по различным заболеваниям. Техника легкоатлетических упражнений.		
Промежуточная атестация	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	**78**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;
- плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный 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 обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Перечень учебных изданий

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник : [для образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 312, [1] с. : ил., табл. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). – ISBN 978-5-4468-6575-8. – Текст : непосредственный.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст: непосредственный.

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2016. – 256 с. – ISBN 978-5-406-04754-5. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература:

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М: Альфа-Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с. – ISBN 5-222-02559-4. – Текст: непосредственный.

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. – ISBN 5-222-02559-4. – Текст: непосредственный.

6. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика: учеб.пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 176 с. – ISBN: 978-5-222-20119-0. – Текст: непосредственный.
7. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.: ил. – ISBN 978-5-09-067771-4. – Текст: непосредственный.
8. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. – Москва : Дрофа, 2015. – 272 с. – ISBN: 978-5-358-19593-6. – Текст: непосредственный.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. – 14-е изд., испр. – Москва: ИЦ «Академия», 2014. – 176 с. – ISBN: 5-7695-0681-4. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – Казань : АНО « Дирекция спортивных и социальных проектов». - URL: https://gto.ru (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

11. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов : сайт / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информатика». – Москва: 2006 – . – URL: http://school-collection.edu.ru (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

12. Единое окно доступа к информационным ресурсам : сайт / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информатика». – Москва: 2005 – . – URL: http://window.edu.ru (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

13. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – URL: http://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

14. Олимпийский комитет России : официальный сайт. – Москва. – URL: http://www.olympic.ru (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

3.3. Информационное обеспечение обучения для лиц с инвалидностью и ОВЗ

- - Для лиц с нарушениями зрения:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа.
- - Для лиц с нарушениями слуха информация предоставляется:
  - в печатной форме или в форме электронного документа;
- - Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата информация предоставляется:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.

- - Для лиц с нервно-психическими нарушениями информация предоставляется:
  - в виде текстов с иллюстрациями.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятий**
ОК 01.	Р.1. Темы 1.1, 1.2., 1.4, 1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с[1] Р.2, Темы 2.1- 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	- **в**ыполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - фронтальный опрос - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТ0 - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04.	Р.1. Темы 1.1, 1.2., 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	
ОК 08.	Р.1. Темы 1.1, 1.2., 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	
ПК 2.6.	Р.1. Темы 1.5, П-о/с, 1.6 П-о/с Р.2, Темы 2.1- 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.9	

[1] Профессионально-ориентированное содержание