

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

Приложение №__
к ОП СПО по профессии
38.01.02 Продавец

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.01.02 Продавец

Тюмень 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования профессии 38.01.02 Продавец, утвержденного приказом Минпросвещения России от 01.08.2024 N 518 и Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования от 30.11.2022г. N14

Разработчик: Т. И. Картамышева, преподаватель

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 от 28.05.2026г.
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
Подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУЛЬТУРА.....	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.01.02 Продавец

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

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 учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЦО, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<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 или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать 	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 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>ПРБ 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 сфере;</p>

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЦО, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
	<p>параметры и критерии их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования 	

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЦО, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
	познавательной и социальной практике	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>ПРБ 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>ПРБ 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 сфере</p>

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЦО, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>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; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>	<p>ПРБ 1. Умение 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); ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 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 сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины
 БД.07 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 38.01.02
 Продавец

Код ЛР	Дескрипторы
ЦО 5	Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 24	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 53	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	68
лабораторные занятия	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	20
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация - 2 семестр в виде дифференцированного зачета	

Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр		
		Теоретические занятия - 4 ч	Практические занятия - 22 ч.
Введение в дисциплину		2	
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры	Содержание учебного материала Теоретическое занятие № 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО -,23,24,25,53
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1 Бег	Тематика практических занятий Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ; Техника беговых и прыжковых упражнений. Обучение технике бега на короткие дистанции: Входной контроль: 30, 60, 100м. <i>*,**демонстрация бега на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	6 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на средние дистанции. Входной контроль:500м. <i>*,**демонстрация бега на средние дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на средние дистанции в ходьбе и на месте</i>	2	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике бега на длинные дистанции. Входной контроль: 1000м. <i>*медленный бег/ходьба на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>**,**ходьба в среднем темпе</i>	2	
	Практическое занятие № 4. Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега способом «Перешагивание» по частям <i>*демонстрация техники прыжка</i> <i>**(***) имитация техники прыжка в длину с места</i>	2	
Тема 1.2 Прыжки	Тематика практических занятий Практическое занятие № 5. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Перешагивание» в целом	4 2 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	. Входной контроль: подтягивание. <i>*(**)</i> имитация техники прыжка в длину с места		
Раздел 2. Общая физическая подготовка		6	
	Тематика практических занятий		
Тема: 2.1 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 6. Комплекс упражнений с гантелями; комплекс фитбол-аэробики <i>*(**)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 7. Комплекс упражнений с собственным весом; комплекс упражнений шейпинга <i>*(**)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 8. Комплекс упражнений со штангой, бодибарами; комплекс упражнений пилатеса <i>*(**)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		12	
Тема 3.1. Волейбол	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 9. Инструктаж по ТБ. Техника СПУ волейболиста; стойки, перемещения; обучение техники нижнего и верхнего приема мяча над собой. <i>*</i> , <i>**</i> прием мяча от стены <i>***</i> выполнение презентации по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 10. Обучение техники нижнего и верхнего приема мяча в парах на месте, в движении <i>**</i> , <i>***</i> прием мяча от стены	2	
	Практическое занятие № 11. Обучение техники прямой нижней подачи; элементы игры <i>*демонстрация подачи с 4м от сетки</i> <i>**</i> , <i>***</i> демонстрация подачи с 2м от сетки	2	
	2 семестр	ПЗ – 36 ч.	
Практическое занятие № 12. Обучение техники прямой верхней подачи, элементы игры <i>*демонстрация подачи с 4м от сетки</i> <i>**</i> , <i>***</i> демонстрация подачи с 2м от сетки	2		
	Практическое занятие № 13.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Обучение техники игры у сетки; правила игры; учебная игра <i>** ,*** привитие судейских навыков</i>		
	Практическое занятие № 14. Двусторонняя игра по правилам соревнований <i>*,** игра в кругу</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры		6	
Тема 3.2 Бадминтон	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 15. Инструктаж по ТБ; разметка площадки, стойки и перемещения игрока, техника подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. <i>** демонстрация техники перемещения</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 16. Техника нападающего удара «смеш»; элементы игры <i>** демонстрация техники удара</i> <i>*** имитация техники удара</i>	2	
	Практическое занятие № 17. Техника одиночных, парных игр; элементы игры. <i>** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		16	
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 18 Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 19 Обучение технике скользящего шага, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 20 Обучение технике бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 21 Обучение технике попеременных одношажных классических ходов, переход с хода на ход <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 22 Обучение технике попеременных двушажных классических ходов: повороты на месте и в движении. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 23 Обучение технике подъемов различными способами и спусков в средней, низкой стойках: техника обгона по виражу <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 24 Прохождение дистанции 3/5 км классических ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 25 Прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i>	2	
Раздел 5. ППФП			
Тема 5.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 26. Комплекс производственной гимнастики; развитие выносливости со скакалкой, набивными мячами <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 27 Комплекс упражнений с собственным телом <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 28. Комплекс упражнений с гантелями; комплекс фитбол-аэробики <i>*(**)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 29. Комплекс упражнений с гирей комплекс; комплекс упражнений шейпинга <i>** (***)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 30. Комплекс упражнений на тренажерах; комплекс упражнений пилатеса <i>** (***)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 31. Комплекс упражнений со штангой, бодибарами; комплекс упражнений аэробики <i>** (***)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		8	
Тема 3.3 Лапта.	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 32. ТБ. Обучение техники индивидуальных приемов; подвижные игры <i>** (***)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЦО - 5,23,24,25,53
	Практическое занятие № 33 . Обучение техники групповых приемов; учебная игра <i>** (***)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 34. Обучение тактике игры в защите и нападении; учебная игра <i>** (***)</i> исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 35. Двусторонняя игра; привитие судейских навыков. Дифференцированный зачет <i>** (***)</i> составить комплекс производственной гимнастики по выбранной специальности.	2	
Итого	72ч.		
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет			

* подготовительная медицинская группа, ** специальная медицинская группа А, *** специальная группа Б (освобожденные)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» на учебную группу (25 человек) должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс (спортивный зал; спортивная площадка с полосой препятствий), оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины по данной специальности.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, проектор, экран, музыкальный центр.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки; маты/коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, секундомер, весы напольные, гантели 1-5 кг, штанга, бодибары. Волейбольная площадка с разметкой, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, насос с иглами, свисток, планшет канцелярский. Площадка баскетбольная с разметкой, щиты с кольцами и сетками, мячи баскетбольные. наборы ракеток с воланами, сетка для бадминтона, тренажеры, фитмячи.

Спортивная площадка с полосой препятствий:

Беговые дорожки - не менее 2-х полос, сектор для прыжка в длину с разбега, стойки, планка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, площадка волейбольная/баскетбольная с разметкой, стойки волейбольные с защитой, сетка волейбольная с антеннами и карманами, щиты баскетбольные с кольцами и сетками, сетка для переноса мячей, колодки стартовые- 3 пары, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные - гранаты 500/700 гр или мяч для метания гр, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомер, лыжная трасса, лыжные ботинки, палки, лыжи. Поле для мини-футбола, мячи футбольные, ворота с сеткой, конуса, манишки, биты, мячи для большого тенниса.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2. Основные источники

3.2.1. Основные источники:

1.Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289, [1] с. : ил. - (Учебник СПО). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

3.2.2. Дополнительная литература

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> (дата обращения: 28.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1 Инструменты оценки текущей аттестации по учебной дисциплине

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни</p>	<p>Текущий контроль: Оценка устного и письменного тестирования</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета, д/зачета</p>
Умения		
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр</p> <p>- свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности</p> <p>- выполняет упражнения технически правильно</p>	<p>Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-96, выполнения нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета, д\зачета</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе российских духовно-нравственных ценностей, в т. ч. с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>- владеет приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях</p> <p>- участвует в социальных, спортивно-патриотических мероприятиях</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях, мониторинг участия в мероприятиях</p>
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях</p>

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	работоспособности.	
ЦО 5 уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 23 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.	Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 24 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Использует 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 специальности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 25 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 53 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в	- осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов

том числе с использованием средств коммуникации	- применяет коммуникативные навыки в общении с разновозрастными и социальными слоями населения	
---	--	--