Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования Чувашской Республики

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОГО ПРедмета**

**УПБУ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

среднего профессионального образования

**20.02.04 Пожарная безопасность**

Чебоксары 2024

|  |  |
| --- | --- |
| Разработана в соответствии с требованиями Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования", с учетом требований ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования  20.02.04 Пожарная безопасность | УТВЕРЖДЕНА  приказом  от "31" мая 2024 г. № 269 |

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии

общегуманитарных и социальных дисциплин

Протокол №\_\_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Титова Е.В./

Разработчик:

Трофимов В.В., руководитель физвоспитания

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр

|  |  |
| --- | --- |
| 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 12 |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 16 |
| [4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА](#_Toc113637408) | 17 |
|  |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы СПО**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**1.2.1. Цель учебного предмета**

Цель – формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

Особое значение учебный предмет имеет при формировании ОК:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде,

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

* 1. **Планируемые результаты освоения программы на уровне среднего общего образования**

**1.3.1 Планируемые личностные результаты**

**1**) **гражданского воспитания:**

* сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
* осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
* принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
* готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
* готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
* умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
* готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

**2) патриотического воспитания:**

* сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
* идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

* осознание духовных ценностей российского народа;
* сформированность нравственного сознания, этического поведения;
* способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
* осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
* ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
* способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
* убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
* готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) 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;

**6) трудового воспитания:**

* готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
* готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
* интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
* готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

* сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
* планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
* активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
* умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
* расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
* совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
* осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**1.3.2. Планируемые метапредметные результаты**

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические действия:**

* самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её 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;
* разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
* вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

**Базовые исследовательские действия:**

* владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
* формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её 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;
* давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
* осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
* уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
* уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
* выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

**Работа с информацией:**

* владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
* создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
* оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
* использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:**

* осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
* владеть различными способами общения и взаимодействия;
* аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
* развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация:**

* самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* 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;

**Самоконтроль, принятие себя и других:**

* давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
* владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
* использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
* оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
* принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
* принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
* принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
* признавать своё право и право других на ошибку;
* развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Совместная деятельность:**

* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
* выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
* принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
* оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
* предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
* осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**1.3.3. Планируемые предметные результаты**

**Раздел «Знания о физической культуре»:**

* характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
* характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
* ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
* положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей,
* выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

* проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
* контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
* планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»,
* проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

* выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
* выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
* выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
* демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
* демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
* демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»,
* выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Объем образовательной программы предмета (всего)** | *80* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *80* |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | *-* |
| практические занятия | *80* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *-* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета* | *-* |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала,  лабораторные и практические занятия, прикладной модуль**  (если предусмотрены) | **Объем часов** | **Формируемые общие /профессиональные компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 семестр** | | **34** |  |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | 4 |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.** | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 1.** Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры.  Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. | 2 |
| **Практические занятия № 2.** Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Инструктаж по технике безопасности. Определение уровня физической подготовки студентов. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | *2* |  |
| **Тема 2.1. Самостоятельная физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 3.** Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | |  |  |
| **Тема 3.1 Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | 8 | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 4.** Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов. | 2 |
| **Практические занятия № 5.** Строевые упражнения. | 2 |
| **Практические занятия № 6.** Техника гимнастических элементов на снарядах. | 2 |
| **Практические занятия № 7.** Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Тема 3.2 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | *8* | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 8.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 |
| **Практические занятия № 9.** Совершенствование техники бега на средние дистанции. | 2 |
| **Практические занятия № 10.** Техника эстафетного бега | 2 |
| **Практические занятия № 11.** Развитие скоростных способностей | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Тема 3.3 Спортивные игры. Баскетбол.** | **Содержание учебного материала** | 12 | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 12.** Техника ведения мяча. | 2 |
| **Практические занятия № 13.** Техника приема передачи мяча. | 2 |
| **Практические занятия № 14.** Техника броска мяча в кольцо с двух шагов. | 2 |
| **Практические занятия № 15.** Тактика игры в баскетбол. | 2 |
| **Практические занятия № 16.** Техника игры в защите. | 2 |
| **Практические занятия № 17.** Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, учебная игра | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **2 семестр** | | **46** |  |
| **Тема 3.4 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 18.** Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). | 2 |
| **Практические занятия № 19.** Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Тема 3.4 Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 20.** Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Совершенствование техники торможений, поворотов. | 2 |
| **Практические занятия № 21.** Совершенствование техники спусков и подъемов. | 2 |
| **Практические занятия № 22** Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Тема 3.5. Конькобежная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 23.** Совершенствование техники катания по прямой. | 2 |
| **Практические занятия № 24.** Совершенствование техники поворотов. | 2 |
| **Практические занятия № 25.** Техника катания спиной вперед. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Тема 3.6. Спортивные игры. Волейбол.** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 26.** Техника перемещения волейболиста. | 2 |
| **Практические занятия № 27.** Техника верхней передачи мяча. | 2 |
| **Практические занятия № 28.** Техника нижней передачи мяча. | 2 |
| **Практические занятия № 29.** Техника приема мяча сверху. | 2 |
| **Практические занятия № 30.** Техника приема мяча снизу. | 2 |
| **Практические занятия № 31.** Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу. | 2 |
| **Практические занятия № 32-33.** Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Тема 3.7. Спортивные игры. Футбол.** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 34-35.** Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | *4* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Тема 3.8 Атлетические единоборства** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 36.** Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Тема 3.9**  **Плавание** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 37.** Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | 2 |
| **Практические занятия № 38.** Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Тема 3.10.**  **ГТО** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 8 |
| **Лабораторные занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия № 39-40.** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 4 |
| **Практические занятия** | *Не предусмотрено* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| Индивидуальный проект (если предусмотрен) | | - |  |
| **Всего:** | | *80* |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличие «Спортивного зала».

Оборудование учебного кабинета:

Гранаты 500г.

Стартовые колодки.

Стартовые флажки

Стойки для прыжков в высоту.

Нагрудные номера.

Мячи для метания

Гимнастическая скамейка.

Стенка гимнастическая.

Маты гимнастические.

Набивные мячи.

Скакалки.

Перекладины.

Козел гимнастический.

Конь гимнастический без ручек.

Мостик деревянный..

Экспандеры.

Мяч волейбольный

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Щит баскетбольный с кольцом

Волейбольная сетка

Насос

Стол для настольного тенниса

Комплекс для настольного тенниса

Лыжи пластиковые и полупластиковые

Лыжные ботинки

Палки лыжные

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнительные источники: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Интернет-ресурсы:

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЕДМЕТА**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде, | Тема 1.1., Тема 2.1.,  Тема 3.1.-3.10 | Самооценка и взаимооценка  Устный и письменный опрос  Результаты выполнения нормативов  Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |