

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ ПГТУ «ПОЛИТЕХНИК»



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
Е.Ю. Кузнецов  
28» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 7

« 27 » апреля 2023 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Савина Т.А./



Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №13 от 29.09.2022г.), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14, от 30.11.2022г.)

Разработчик:

Быков Евгений Иванович, преподаватель без квалификационной категории  
Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Бочкарева Мария Павловна, преподаватель высшей квалификационной  
категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)

Михайлова С.В., преподаватель высшей квалификационной  
категории, старший методист Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внешний)

Комлева Т.В., преподаватель высшей квалификационной категории  
ГБПОУ РМЭ "Йошкар-Олинский строительный техникум"

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## **1. АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство, входит в цикл общеобразовательной подготовки и реализуется в 1, 2 семестрах.

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура включает изучение следующих разделов:

1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека
2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 120 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 80 часов.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачёт (1,2 семестр).

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура относится к профильным дисциплинам общеобразовательной подготовки.

### 2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство.

Особое значение дисциплина БД.07 Физическая культура имеет при формировании и развитии ОК и ПК специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство:

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные <sup>1</sup>
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и	- 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;

<sup>1</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022

	<p>противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>— овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>– признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>– развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08</p> <p>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"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>

	<p>психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 2.1. Проводить предупредительные мероприятия по охране лесов от пожаров, загрязнений и иного негативного воздействия.</p>		<p><b>Умения:</b> работать с нормативной документацией по охране леса, назначать предупредительные мероприятия в зависимости от класса пожарной опасности, организовывать работу производственного подразделения.</p> <p><b>Знания:</b> организацию охраны лесов, условия возникновения и распространения лесных пожаров, предупредительные меры по охране лесов от пожаров, виды ответственности за нарушение лесного законодательства в области охраны лесов от пожаров, загрязнений и иного негативного воздействия</p>
<p>ПК 2.2.</p> <p>Осуществлять тушение лесных пожаров.</p>		<p><b>Умения:</b> составлять планы противопожарных мероприятий, производить расчеты ущерба от лесного пожара и лесонарушений, проводить инструктаж лиц, привлекаемых к тушению пожаров.</p> <p><b>Знания:</b> организацию проведения</p>



		лесопожарного мониторинга, противопожарное устройство лесной территории, способы тушения лесных пожаров, порядок расчета потребности сил и средств пожаротушения, машины, агрегаты и аппараты для предупреждения и борьбы с лесными пожарами, безопасные меры при тушении лесных пожаров, выполнение противопожарных и лесозащитных работ, правила пожарной безопасности при работах в лесу
--	--	---

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	120
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	80
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	76
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа, в том числе	40
Индивидуальный проект	30
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		2	
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	2	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			86	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Практические занятия		18	
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	2	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	3	Бег 100м -зачет	2	
	4	Общие развивающие упражнения для легкоатлетов	2	
	5	Бег 400м - зачет	2	
	6	Бег 1000м - зачет	2	
	7	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
	8	Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом	2		
Тема 2.2 Баскетбол	Практические занятия		18	
	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	
	2	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой	2	
	3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	
	4	Ведение мяча на месте, в движении	2	
	5	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты под кольцом	2	
	6	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	2	
	7	Броски мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча по кольцу	2	
	8	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом	2		
Тема 2.3 Физическая культура в	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04,

режиме трудового дня	1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.	2	ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.2
Тема 2.4 Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке. Освоение и совершенствование техники лыжных ходов	2	
	2	Техника одновременного бесшажного классического хода	2	
	3	Техника попеременного двухшажного классического хода	2	
	4	Техника одновременного классического хода (стартовый вариант)	2	
	5	Совершенствование классического хода	2	
	6	Техника одновременного конькового хода	2	
	7	Техника попеременного конькового хода	2	
	8	Совершенствование конькового хода	2	
	9	Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом	2	
Тема 2.5 Волейбол	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение стоек игрока, перемещения во время игры	2	
	2	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	3	Прием мяча снизу и сверху двумя руками	2	
	4	Совершенствование техники приема мяча двумя руками	2	
	5	Техника верхней и нижней подачи мяча	2	
	6	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	7	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	8	Учебная игра в волейбол - контроль	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом	4	
Тема 2.6 Спортивная гимнастика	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня	2	
	2	Прыжок через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой, ноги врозь	2	
Тема 2.7 Акробатика	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2	
	2	Стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках	2	
	3	Переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»	2	

<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Индивидуальный проект (I семестр-10 часов, II семестр -20 часов)</b>	<b>30</b>	
<b>Всего</b>	<b>120</b>	

#### **4. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

###### **Спортивный комплекс: спортивный зал**

Мультимедийное оборудование: компьютер - 1 шт. (процессор IntelPentium E2140/512Mb/ 160Gb/CR/DVD+RW), монитор LCDSamsung 19), мультимедийный проектор Mitsubishi SL 2V, музыкальный центр HousB – 1 шт., выносные колонки, микрофон, магнитофон HousB- 1 шт., флеш-накопитель с записями комплексов упражнений.

Программное обеспечение: Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия № QS34-HC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023\_CB\_3 от 29.12.2022г).

Средства обучения: шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волейбольные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимнастический переменной высоты – 1 шт.; мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.; стол теннисный 3 шт.; велотренажер – 1 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; волейбольная сетка – 1 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт.,ракетка для бадминтона- 2 шт., мячи для настольного тенниса - 3 шт, щиты, кольца баскетбольные, ворота ,сетки, оборудование для силовых упражнений: штанга – 2 шт., гири – 6 шт.. гантели- 8 шт., блины – 23 шт., оборудование для занятий аэробикой: скакалки - 25 шт., гимнастические коврики - 25 шт., гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры, лыжная база с лыжехранилищем, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, лыжный инвентарь – 27 компл. (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази).

424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 31

###### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Средства обучения: футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт.,

указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, оборудованные площадки для пляжного волейбола – 2 шт., площадка с элементами полосы препятствий.

424029, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Карла Маркса, д. 1076

### **Стрелковый тир**

Мультимедийное оборудование: компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. Блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

Средства обучения: стрелковый электр. тренажер «Скатт-профес» – 2 шт., электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР - 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5мм пневм. Мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат МЛГ – 1 шт, винтовка пневмат. «Файн-602» - 1 шт., винтовка спортивная WALTERLG300 дерев. ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ – 46 – 1 шт., пистолет пневмат ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт.

424000, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, площадь Ленина, дом 3

### **Тренажерный зал общефизической подготовки**

Средства обучения: монокулятор 7\*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрит ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Эл-лур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., тренажер наutilus груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тренажер пер пов бед – 1 шт., тренажер стан д/жим– 1 шт., тренажер икроножст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

## **4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины**

### **Основная и дополнительная литература**

№ п/п	Список используемой литературы ( <i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i> )	Количество экземпляров, имеющихся в
----------	--	---

		библиотеке, или ссылка на ЭБС
<b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
1.	<b>Андрюхина, Т. В.</b> Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/2040885">https://znanium.com/catalog/product/2040885</a>	Электронный ресурс
2	<b>Филиппова, Ю. С.</b> Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1905554">https://znanium.com/catalog/product/1905554</a> (дата обращения: 28.08.2023). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
<b>Учебники, учебные пособия</b>		
1	<b>Матвеев, А.П.</b> Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А.П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/2090605">https://znanium.com/catalog/product/2090605</a> (дата обращения: 14.09.2023).	Электронный ресурс
2	<b>Лях, В.И.</b> Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В.И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - М.: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/2089967">https://znanium.com/catalog/product/2089967</a> (дата обращения: 14.09.2023).	Электронный ресурс

## 5. 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 мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>2</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 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, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> </ul>
ПК 2.1. Проводить предупредительные мероприятия по охране лесов от пожаров, загрязнений и иного негативного воздействия.	Тема 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> </ul>
ПК 2.2. Осуществлять тушение лесных пожаров.	Тема 2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
--	--	--

## **Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2024-2025 учебный год по дисциплине БД 07. Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2024 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК  /Савина Т.А/