

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения	<u>очная</u>
Курс	<u>1</u>
Семестр	<u>1, 2</u>

2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012, регистрационный № 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 31.08.2022 г. № 790 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 03.10.2022, регистрационный № 70345)

с учетом:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2022, регистрационный № 71763);
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от 30.11.2022.


Рабочая программа рассмотрена

на заседании ЦК ОО и ОГСЭ

Протокол № 9

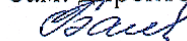
от «3» апреля 2023 г.

Председатель ЦК

 П.Ю. Денисов

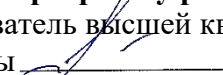
УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

 Т.Б. Балобанова

«3» апреля 2023 г.

**Рабочую программу разработал:**

преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры  А.К. Львова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОД.09 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл ПШССЗ как обязательная дисциплина.

Общеобразовательная дисциплина ОД.09 Физическая культура является обязательной частью образовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 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.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности и мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основание для сравнения классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности зада-</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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индиви-</li> </ul>

	<p>вать параметры и критерии их достижения.</p>	<p>дуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p>б) <b>совместная деятельность:</b></p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать своё право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привы-</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными тех-</p>

<p>квалификации.</p>	<p>чек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>нологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости).</li> </ul>
<p>ПК 1.1. Разрабатывать программы и проводить мониторинг окружающей природной среды.</p>	<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>б) самоконтроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,</li> </ul>

		использование их производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	22
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
1 семестр			
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>2 (2/-)</b>	ОК 03, ОК 06; ОК 08
<i>Тема 1.1</i> <i>Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</i>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное) и «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Составляющие «здорового образа жизни»: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</i> <i>2. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</i> <i>3. 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 и др.)</i> <i>4. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</i>	<i>1</i>	
<i>Тема 1.2</i> <i>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и са-</i>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</i> <i>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленно-</i>	<i>1</i>	ОК 06; ОК 08

моконтроля за индивидуальными показателями здоровья	<i>сти: 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.</i>		
	<i>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</i>		
	<i>4. Физические качества, средства их совершенствования.</i>		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>32</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие №1.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	
	<b>Практическое занятие №2.</b> Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	<b>Практическое занятие №3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.	2	
<b>Методико-практические занятия</b>			
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		ОК 03, ОК 08, ПК 1.1.
	<b>Практическое занятие №4.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	<b>Практическое занятие №5.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.3 Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №6.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте.	2	
Тема 2.4	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03, ОК 08

Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса		
	<b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		ОК 06, ПК 1.1.
	<b>Практическое занятие №9.</b> <i>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</i>	2	
Тема 2.6 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		ОК 06, ОК 03, ОК 08, ПК 1.1.
	<b>Практическое занятие №10.</b> <i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>	2	
	<b>Практическое занятие №11.</b> <i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>	2	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			ОК 06, ОК 03, ОК 08
Тема 2.7 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие №12.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	<b>Практическое занятие №13.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 2.8	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		ОК 03, ОК 06, ОК

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №16.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	08, ПК 1.1.
Итого за 1 семестр		<b>34</b>	
2 семестр			
<b>Раздел 3. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>2</b>	ОК 06, ОК 08, ПК 1.1.
Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. 2. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. 3. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.	1	
Тема 1.4 Профессио-нально-прикладная фи-зическая подготовка. Современное состояние физической культуры и спорта.	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> 1. Понятие «профессио-нально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств 3. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	1	ОК 03, ОК 06, ПК 1.1.
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>40</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.9	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 06

Лыжная подготовка	<b>Практическое занятие №17.</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	<b>Практическое занятие №18.</b> Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	<b>Практическое занятие №19.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2	
	<b>Практическое занятие №20.</b> Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2	
Тема 2.10 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 06
	<b>Практическое занятие №21.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	<b>Практическое занятие №22.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	<b>Практическое занятие №23.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	<b>Практическое занятие №24.</b> Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 2.11 Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 06
	<b>Практическое занятие №25.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2	
Тема 2.12 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к	<b>Содержание учебного материала.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		ОК 06

сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие №27.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
<b>Методико-практические занятия</b>			
Тема 2.13 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		ОК 03;ОК 06, ПК 1.1.
	<b>Практическое занятие №28.</b> <i>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</i>	1	
	<b>Практическое занятие №29.</b> <i>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</i>	3	
	<b>Практическое занятие №30.</b> <i>Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине.</i>	4	
	<b>Практическое занятие №31.</b> <i>Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</i>	4	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 06;ОК 08
	<b>Практическое занятие №32.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие №33.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	<b>Практическое занятие №34.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием спортивного зала (площадка для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках), тренажёрного зала.

##### I. Перечень оборудования

- Атлетик-блок 1000;
- Атлетик-блок 2000;
- Атлетик-тяга (тренажер для линии спины "Пулемет");
- Беговая дорожка механическая;
- Вибромассажер SPR-366R;
- Витрина демонстрационная 2200\*400\*110;
- Ворота для мини футбола;
- Вышка судейская универсальная;
- Гимнастическая стенка с турникетом;
- Гриф гнутый, простой, прямой тренировочный;
- Мастер-жим (сгибатель-разгибатель бедра);
- Мячи баскетбольные профессиональные. Molten BGL RFB;
- Мяч"Competition performance"(FIVB)(размер: 5 цвет:Желт-Син-Бел);
- Пирамиды для гантелей, для дисков;
- Помост для спортивных соревнований;
- Сетка для ворот мини-футбол д.2,2 без гасителя (размер: ячейка 100x100 цвет:Бел);
- Сетка для ворот мини-футбол д.2,2 без гасителя (размер: ячейка 100x100 цвет:Бел);
- Скамья для жима с регулируемой спинкой;
- Скамья для жима штанги лёжа(со стойкой);
- Скамья для штанги "HouseFit HG-2093";
- Старт-жим (скамья для жима);
- стойка д/зала Динамо;
- Стойка для приседания со штангой;
- Стол "Олимпик" (с сеткой);
- Стол бильярдный Домашний РП;
- Тренажер для мышц голени(в положении стоя);
- Тренажер для мышц груди"Наutilus";
- Тренажер для мышц ног(жим ногами лежа);
- Тренажер для пресса;
- Тренажер для пресса (римский стул);
- Электронное табло Марафон-Электро
- лабиринт;
- мост разрушенный;
- лестница разрушенная;
- окоп для стрельбы и метания гранат;
- стена с двумя окнами

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

##### 3.2.1. Основные источники:

**3.2.2.** Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 25.08.2022).

**3.2.3.** Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 25.08.2022).

**i. Дополнительные источники:**

1. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472982> (дата обращения: 25.08.2022).

**3.2.3. Информационные ресурсы**

1. <http://www.teoriya.ru/journals/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (дата обращения: 18.03.2023).

2. <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (дата обращения: 18.03.2023).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Результаты обучения	Показатели оценки	Тип оценочных мероприятий
- умение 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); ОК 03, ОК 06, ОК 08	Применяет 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»	Устный опрос по теме 1.1-1.2; 1.3; 1.4 Практическая работа по теме 2.2; 2.12
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной	Владеет и демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производ-	Защита презентации/доклада презентации; составление словаря терминов/кроссворда по теме 1.1-1.2; Практическая работа по теме 2.8



и производственной деятельностью; ОК 03, ОК 06, ОК 08 ПК 1.1.	ственной деятельностью;	
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ОК 03, ОК 06 ПК 1.1.	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Фронтальный опрос по теме 1.2; Практическая работа по теме 2.2, 2.5
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 03, ОК 06, ПК 1.1.	Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, применяет их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практические работы по темам 2.2; 2.4; 2.13; 2.6; 1.4
- 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; ОК 06	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Практические работы по темам - 2.1; 2.3; 2.4; 2.7; 2.9; 2.10; 2.11; Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) по темам 2.1; 2.4; 2.7; 2.9; 2.10; 2.11
- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). ОК 06	Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Практические работы по темам 2.1, 2.4; 2.7; 2.9; 2.10; 2.11; Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 2.9; 2.10; 2.12