

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД6.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

форма обучения	очная
курс	1
семестр	1, 2

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:


- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 07.06.2012, регистрационный № 24480);

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.12.2017 № 1196 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 21.12.2017, регистрационный № 49356) и в соответствии с приказом от 01.09.2022 №796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»;


- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 №1014 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 22.12.2022, регистрационный № 71763);

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от 30.11.2022.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦК ОГСЭД
протокол от 18.04.2023 № 8
Председатель ПЦК ОГСЭД и ПМ


 Э.А. Магомедова


УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УМР

 Л.А. Муртазина

Рабочую программу разработал:

Руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории
(квалификация по диплому – специалист по специальности «Физическая культура и спорт»)

 А.А. Безруков

Преподаватель первой сшей квалификационной категории отделения СПО (квалификация по диплому – специалист по адаптивной физической культуре)  Г.В. Пасько

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	7
3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины:

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.

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 ¹
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- готовность к труду, осознание ценности и 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 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;- 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-	<ul style="list-style-type: none">- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственный связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать в ходе полеченные решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; <p>способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <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 её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом 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 своё право и право других людей на ошибки; <p>развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

физической подготовленности	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере; - владеть положительной динамикой в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости)
ПК 3.2 Организовывать работу коллектива исполнителей		<ul style="list-style-type: none"> - уметь осуществлять контроль соблюдения технологической дисциплины, качества работ, - знать принципы делового общения в коллективе

1 Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Обязательной аудиторной (максимальной) учебной нагрузки обучающегося 78 часов.

2 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т.ч.	
Основное содержание	62
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	58
Профессионально-ориентированное содержание	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1 семестр			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Основное содержание учебного материала Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристики нормативных требований для обучающихся СПО	4 1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание учебного материала Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Основное содержание учебного материала 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.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Основное содержание учебного материала Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития. умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля Физические качества, средства их совершенствования		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Основное содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиональной программы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1 1	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.2
Тема 1.6 Профессионально-прикладная	Основное содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической	1 1	ОК 01 ОК 04 ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
физическая подготовка	подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 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	72	ПК 3.2
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Методико-практические занятия			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Основное содержание учебного материала В том числе практических занятий Профессионально ориентированное содержание 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.2
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФС «ГТО»	Основное содержание учебного материала В том числе практических занятий Профессионально ориентированное содержание 2. 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 ВФС «ГТО»	2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.2
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	Основное содержание учебного материала В том числе практических занятий Профессионально ориентированное содержание 3. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Основное содержание учебного материала В том числе практических занятий Профессионально ориентированное содержание 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.2
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Основное содержание учебного материала В том числе практических занятий Профессионально ориентированное содержание 5-6. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболелания 7. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	6 6 6	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.2
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для	Основное содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Оздоровительных форм занятий физической культурой	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических качеств		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Основное содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
Тема 2.7 (2) Атлетическая гимнастика	9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	10	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	10. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом: в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	10	
	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	Основное содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий		
	11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.		
	12. Выполнение упражнений со свободными весами степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
	13. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	14-15. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
1 семестр			
2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)			
Тема 2.8 (1) Мини-футбол	Основное содержание учебного материала	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
Тема 2.8 (2) Баскетбол	16. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	17. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	18. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	8	
	19. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)		
	Основное содержание учебного материала	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	20-21. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	22. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
Тема 2.8 (3) Волейбол	23. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Основное содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий	8	
	24. Техника безопасности на занятиях волейболом.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на белро и спину, прием мяча одной рукой в падении 26. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
Тема 2.9. Лыжная подготовка.	Основное содержание учебного материала В том числе практических занятий 28. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 29. Прохождение дистанции до 1 км (девушки) и 2 км (юноши).	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.10 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Основное содержание учебного материала В том числе практических занятий 30. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.11 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	Основное содержание учебного материала В том числе практических занятий 31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 32. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 33. Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 34. Совершенствование техники прыжка в длину 35-36. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	12 12	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.2
Всего		78	

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины:

Программа учебной дисциплины реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал, тренажерный зал, Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир, лыжная трасса.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- велоэллипсоид;
- ворота для мини футбола без сетки;
- гак машина;
- гриф;
- гриф-рама;
- кольцо б/б амортизационное;
- мини-степпер;
- подставка под штангу;
- подставка под грифы;
- силовой тренажер;
- скамейка спортивная для прессы;
- скамья гимнастическая;
- скамья гимнастическая 3,2*1м;
- стойка телескопическая с защитой;
- стол настольного тенниса;
- тренажер «Геперэкстензия»;
- тренажер для отводящих мышц;
- тренажер для приводящих мышц;
- штанга W-50;
- щит б/б игр. 10 мм;
- электронное табло;
- марафон-Электро Полигон;
- ботинки лыжные;
- гири;
- коврик гимнастический;
- крепление лыжное;
- лыжи пластиковые;
- палки лыжные;
- макет тактический;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- ракетки для бадминтона;
- скамейка жесткая гимнастическая;
- степ-платформа;
- мишень Larsen DG52181OB- дартс;
- сетка волейбольная с тросом.

Оборудование Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- Баскетбольная площадка (баскетбольный щит с кольцом на металлической стойке)
- Футбольное поле (ворота для игры в футбол)
- Перекладина и брусья одновысотные.
- Турник разновысотный

- Элемент полосы препятствия «Лабиринт».
- Элемент полосы препятствия «Забор с наклонной доской».
- Элемент полосы препятствия «Разрушенный мост» (из 3-х элементов).
- Элемент полосы препятствия «Лестница разрушенная».
- Элемент полосы препятствия «Стена с проломами».
- Элемент полосы препятствия «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат».

Дидактические средства обучения:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с программным обеспечением;
- акустическая система;
- принтер.

4.2 Информационное обеспечение реализации программы:

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд филиала имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

Основная литература:

1. 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. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. — Текст : электронный.http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ (Физическая культура студента. Электронный учебник).

Дополнительная литература:

1. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. — Текст : электронный.

2. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. — Текст : электронный.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Параолимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. — Текст : электронный.

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. — Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ)

2. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> (Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.)

3. <http://kzg.narod.ru/> (Журнал «Культура здоровой жизни»)

4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> (Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры)

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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.

Общие компетенции/ Профессиональные компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7 (1), 2.7 (2), 2.8 (1), 2.8 (2), 2.8 (3), 2.9, 2.10, 2.11	<ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада- презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7 (1), 2.7 (2), 2.8 (1), 2.8 (2), 2.8 (3), 2.9, 2.10, 2.11	<ul style="list-style-type: none"> - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда
ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7 (1), 2.7 (2), 2.8 (1), 2.8 (2), 2.8 (3), 2.9, 2.10, 2.11	<ul style="list-style-type: none"> - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ПК 3.2 Организовывать работу коллектива исполнителей	Тема 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	<ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете