

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ВЫБОРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по профессии**

**08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома**

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной 2022.

Организация разработчик:

ГАПОУ ЛО «ВПК «Александровский»

Рассмотрено:

Заседание предметно-цикловой комиссии

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

Председатель

ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Согласовано:

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_/Е.В.Омутова/

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	10
3. Условия реализации программы.....	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	21

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».**

### **1.1. Место предмета в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии:

08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели:**

Содержание программы «Физическая культура» направлена 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.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения программы	
	Личностные, метапредметные	Предметные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p><u>Личностные</u>                      - сформировать гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;                      - сформировать способность к осознанию 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;</p>	<p>- 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</p>

	<p>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации</p> <p>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>- сформировать чувство 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;</p> <p>ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России</p>	<p>деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>- сформировать готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p><u>Метапредметные</u></p> <p>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p>	<p>- 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</p>

	<p>устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> <li>- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> </ul>	<p>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <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. 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>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- сформировать потребность к здоровому и безопасному образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- сформировать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- сформировать активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul>	<p>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);</p> <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> </ul>
--	--	---

		<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 ОБЪЁМ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>ОБЪЁМ В ЧАСАХ</b>
<b>ОБЪЁМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>120</b>
<i>из них</i>	
<b>Основное содержание</b>	<b>120</b>
<i>в том числе:</i>	
Практические занятия	120
<b><i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачёт</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>			
<b>Раздел1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<p>1. . 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</p> <p>2. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические Заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	жизни современного человека.		
<b>Тема 1.3. Современные системы сохранения и укрепления здоровья</b>	<p>1. 1. 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.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3
<b>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<p>.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. 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</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2

<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня</b>	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
<b>Тема1.6. Профессиональноприкладная физическая подготовка</b>	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, 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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
<b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		
<b>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической</b>	1. УМЗ. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в избранной профессии.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	2. У.М.З. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Составление и проведение групповых комплексов утренней, водной и производственной гимнастики.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	3. УМЗ. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов для оценки состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2

культурой			
<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	4. 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»	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
<b>Тема 2.3 Профессиональноприкладная физическая подготовка</b>	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 3.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.2 Основная Гимнастика</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.</p>		
<b>Тема 3.3. Спортивная гимнастика</b>	<p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> <p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> <p>Девушки: 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.</p> <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</p> <p>Юноши:</p>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p> <p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь.</p>		
<b>Тема 3.4 Акробатика</b>	<p>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.5 Атлетическая гимнастика</b>	<p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
<b>Тема 3.6 Спортивные игры</b>			
<b>Тема 3.6.1. Футбол</b>	<p>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.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).</p>	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.6.2. Баскетбол</b>	<p>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</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой</p>	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	деятельности		
<b>Тема 3.6.3 Волейбол</b>	Техника безопасности на занятиях волейболом. 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 бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.6.4. Настольный теннис</b>	Отработка и совершенствование технических и тактических элементов игры.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.7. Легкая атлетика</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетик	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.8. Лыжные гонки</b>	Попеременные ходы. Одновременный ход. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Прохождение дистанции с	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	переменной скоростью Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
		<b>Итого:</b>	<b>120</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### Оборудование и инвентарь спортивного зала:

-стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

-кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### Открытый стадион широкого профиля:

-стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и

тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используется:

-тренажерный зал;

-лыжная база с лыжехранилищем;

-открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, мини-футболом.

-футбольное поле

### **Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Абросьева Е.Д. Физиология питания учебник изд. «КноРус», 2021 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура учебник М. «Академия», 2020 г.
3. Бишаева А.А. Физическая культура учебник М. «Академия», 2017 г.
4. Виленский М.Я. Физическая культура учебник изд. «КноРус», 2021 г.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
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/с11, 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	составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада – выполнение самостоятельной работы
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	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
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 – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворд	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос

		<ul style="list-style-type: none"><li>– контрольное тестирование</li><li>– составление комплекса упражнений</li><li>– оценивание практической работы</li><li>– тестирование</li><li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li><li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li><li>– сдача контрольных нормативов</li><li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li><li>– сдача нормативов ГТО</li></ul>
--	--	---