

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАПОУ АО «АМК»

\_\_\_\_\_ Н. Н. ЗИНЧЕНКО

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

34.02.01 Сестринское дело

*код и наименование специальности*

Северодвинск 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного среднего профессионального образования по специальности 34.00.00 Сестринское дело, с учетом примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, Федеральной образовательной программы среднего профессионального образования (ФОП СОО)

Организация-разработчик: филиал ГАПОУ Архангельской области «Архангельский медицинский колледж» в г. Северодвинске

Разработчик:

Панормова Виктория Александровна, преподаватель физической культуры

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рассмотрена и рекомендована к утверждению методическим советом филиала ГАПОУ АО «Архангельский медицинский колледж».

Заключение МС протокол № 10 от «16» июня 2023 г.

Председатель МС И.П. Быкова \_\_\_\_\_

## Содержание

1	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....	4
2	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	10
3	Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины ....	18
4	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	22

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы на основе требований ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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

### **1.2.1. Цель 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 ОК и ПК по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

## Образовательные результаты ОД «Физическая культура»

### на основе требований ФГОС СПО и ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности 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><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <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><b>б) базовые исследовательские действия:</b></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> <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>

	<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>	
<p>ОК 04. 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> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> <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,</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> <li>- владеть основными способами самоконтроля</li> </ul>

	<p>распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></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>	<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <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 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>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></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 непринятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></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> <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</li> </ul>

	<p><b>а) самоорганизация:</b></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>- способность к формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p>качеств;</p> <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> <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 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания из области физического воспитания при формировании общественного мнения в пользу здорового образа жизни и мотивации населения на ведение здорового образа жизни;</li> <li>- использовать знания из области физического воспитания при информировании населения о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;</li> <li>- знать и соблюдать принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; программы здорового образа жизни;</li> <li>- пропагандировать ЗОЖ в различных</li> </ul>



		форматах с учетом целевой аудитории, выбор оптимальной формы представления и визуализации.
--	--	--

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	60
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (форма)	4

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, к формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<i>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</i>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигатель-	2	

	ной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
	<b>Практические занятия:</b> Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	<b>Практическое занятия:</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
<b>Практические занятия:</b> Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2		

<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
<b>Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп.		
	2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	1	
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	1	
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	1	
<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	1		
<b>Практическое занятие:</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>14</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	1. Перемещения по площадке. 2. Ведение мяча. 3. Передачи мяча различными способами 4. Ловля мяча 5. Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.		

	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину	2	
	<b>Практические занятия:</b> Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
	1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Подача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.		

	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
	<b>Практическое занятие:</b> Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом	2	
	<b>Практические занятия:</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5. Ведение дневника самоконтроля	2	
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	4	

	Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
<b>Тема 3.1</b> <b>Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
	<b>Практические занятия:</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	6	
	<b>Практические занятия:</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	6	
	<b>Практические занятия:</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	4	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Эстафетный бег. 2.Техника спортивной ходьбы. 3.Прыжки в длину. 4.Метание гранаты		



	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
	<b>Практические занятия:</b> Общая физическая подготовка.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
	<b>Практическое занятие:</b> Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	<b>Практическое занятие:</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
<i>Итоговое занятие</i>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

-(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

-оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Переключатель навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Лыжная подготовка

Комплекты лыж и палок, лыжные ботинки, стеллаж для хранения лыж

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, переключатель 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, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для СПО/ Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с.

2. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО [Текст]/ А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с.

3. Виленский М.Я. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с.

4. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки [Текст]: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с.

5. Решетников Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.

6. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Текст]: учебное пособие для СПО/ Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с.

### **3.2.2. Электронные издания**

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. —Режим доступа: <http://www.edu.ru>;

2. Журин А. В. Волейбол. Техника игры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/156624>;

3. Конеева Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475342>;

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475602>.

## 4 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.

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятия</b>
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. - тестирование -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО -демонстрация комплекса производственной гимнастики -демонстрация комплекса упражнений на развитие силы - демонстрация комплекса упражнений на растяжку
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Тема 1.1. Основы физической культуры	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Раздел 2. Легкая атлетика	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Раздел 4. Спортивные игры	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Тема 4.1. Баскетбол	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Тема 4.2. Волейбол	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Раздел 5. Лыжная подготовка	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.	Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах	