

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Для специальности: 23.01.08. Слесарь по ремонту строительных машин

23.01.08.ОУД.06

2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.01.08 «Слесарь по ремонту строительных машин».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум».

Разработчик: Онкин А.В., преподаватель физической культуры

<p>ОДОБРЕНА</p> <p>Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин</p>	<p>Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.01.08. Слесарь по ремонту строительных машин и ФГОС СОО</p>
<p>Протокол № <u>1</u></p> <p>от <u>02.09.2024</u></p> <p>Председатель цикловой комиссии</p> <p><u>А.С. Харитонов</u></p>	<p>Заместитель директора техникума по учебной работе</p> <p><u>М.Н. Венедиктова</u></p>



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	9
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

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

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.01.08 «Слесарь по ремонту строительных машин».

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

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

### **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 следующих ОК:

ОК.01, ОК.04, ОК.08.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</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>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 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>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. 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;</p>

<sup>1</sup>Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

<sup>2</sup>Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРБ) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	<p>гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> </ul>	<p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. 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</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</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;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>ПРБ 1. Умение 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>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
		<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>



## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>117</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>117</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение (лекция)	2
практические занятия	111
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
<b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>	<b>да</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	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. Влияние двигательной активности на здоровье.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	<b>2</b>	ОК 01, ОК 08, ПРБ 1
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>		<b>111</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). Самоконтроль при выполнении физических упражнений.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 08, ПРБ 2
<b>Тема 2.2.</b> <i>Легкая атлетика</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>34</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Занятие 1. 1. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: челночный бег на 100 м, бег на 400 м	4	ОК 01, ОК 08, ПРБ 3
	Занятие 2. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: челночный бег 10x10 м, бег на 60 м	4	
	Занятие 3. Кроссовая подготовка: беговые легкоатлетические упражнения, высокий и низкий старт	4	
	Занятие 4. Эстафетный бег 4 ' 100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью.	4	
	Занятие 5. Развитие общей и скоростной выносливости: бег 1000 м в среднем темпе и с ускорениями	4	
	Занятие 6. Развитие общей и скоростной выносливости: бег 2000 м в среднем темпе и с ускорениями	4	
	Занятие 7. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности на выносливость, дистанция 3000 м	4	
	Занятие 8 Развитие силы, ловкости, координации движений: метание теннисного мяча и гранат (700 г 500 г) на дальность и в цель, прыжки со скакалкой	4	
Самостоятельная подготовка обучающихся	Развитие общей и специальной выносливости, бег на 1км, 2км, 3км, развитие скоростно-силовых качеств, бег на 60, 100 м.	2	ОК 01, ОК 08
Тема 2.3. Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Занятие 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	ОК 01, ОК 08, ПРБ 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Занятие 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 3
	Занятие 3. 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».	2	
	Занятие 1. 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: гантели, гири 16 кг (рывок, толчок), жим штанги.	2	
	Занятие 4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	
	Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по легкоатлетической и силовой подготовке	1	
<b>Тема 2.4.</b> <i>Спортивные игры</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 2.4.1.</b> <b>Баскетбол</b>	Занятие 1. 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.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Занятие 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра	2	
	Занятие 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра.	4	
<b>Тема 2.4.2. Волейбол</b>	Занятие 1. 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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 3
	Занятие 2. Освоение, совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра.	2	
	Занятие 3.. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра.	4	
<b>Тема 2.4.3. Мини-футбол</b>	Занятие 1. 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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 4
	Занятие 2. Правила игры. Освоение совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Занятие 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	4	
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>38</b>	
	Занятие 1. Развитие выносливости. Попеременный двушажный классический	6	ОК 01,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	ход, передвижения по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе		
	Занятие 2. Одновременный одношажный классический ход, передвижение по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	2	
	Занятие 3. Одновременный бесшажный ход, передвижение по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	2	
	Занятие 4. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	4	
	Занятие 5. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	2	
	Занятие 6. Изучение техники преодоления подъемов елочкой, лесенкой. Прохождение тренировочной дистанции 3 км коньковым ходом	4	
	Занятие 7. Изучение техники прохождения поворотов при спуске в средней и низкой стойке, прохождение тренировочной дистанции 5 км по пересеченной местности	4	
	Занятие 8. Изучение техники одновременного бесшажного классического хода. Прохождение тренировочной дистанции 2 км-девушки, 3км-юноши	2	
	Занятие 9. Развитие силы, выносливости, попеременный двухшажный классический ход. Передвижение по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	4	
	Занятие 10. Изучение техники одновременного одношажного, двухшажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 3 км	4	
	Занятие 11. Совершенствование лыжных классических и коньковых ходов на учебном круге.	2	ОК 01, ОК 08, ПРБ 4, ПРБ 5

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
Самостоятельная работа обучающихся	Бег на лыжах по пересеченной местности классическим ходом на дистанцию до 3 км. Бег на лыжах коньковым ходом до 5 км.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по лыжной подготовке	2	
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине</b> (дифференцированный зачёт)		
<b>Итого часов</b>		<b>117</b>	

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

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим 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. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Лыжный спорт**

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж



## **Плавание**

Доска для плавания, ласты

## **Спортивные игры**

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

## **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

## **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

## **Открытые спортивные площадки:**

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, 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 реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

Основные источники:

1. Залетаев И.П., Зотов А.П. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования, М. – : Физкультура и спорт 2006.

2. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., Здоровье и физическая культура студента. М. – : Альфа-М, 2006.

3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, М.: – Высшая школа 2002.

4. Виленский М.А., Горшков А.Г., Основы здорового образа жизни студента, М.:– Среднее профессиональное образование, 1995.

5. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 класс: учебник: базовый уровень/ В.И.Лях. М.:– Просвещение, 2023.

Интернет-ресурсы:

6. Журнал Физкультура и спорт в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [vk.com/http://academy-of-sports.ru](http://academy-of-sports.ru).

#### 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.

Общая/ профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	разделы 1, 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	темы 2.3 -2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата, проекта</li> <li>– контрольное тестирование</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	разделы 1, 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>