|  |
| --- |
| **Приложение** |
| **к ППССЗ по специальности** |
| **31.02.03 Лабораторная диагностика** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2025 г.**

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью Социально-гуманитарного экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности,

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 04  ОК 08 | Уметь:   * организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; * использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Знать:   * психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; * основы проектной деятельности; * роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * основы здорового образа жизни; * условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **118** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **108** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 106 |
| **Промежуточная аттестация**  **(***дифференцированный зачет***)** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | **8/-** |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов** | **Содержание учебного материала** | **2/-** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Знание современного состояния физической культуры и спорта.  Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 2 |
| **Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта** | **Содержание учебного материала** | **2/-** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. | 2 |
| **Тема 1.3. Физическая культура в обеспечении здоровья. Двигательная активность** | **Содержание учебного материала** | **2/-** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. | 2 |
| **Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | **Содержание учебного материала** | **2/-** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и умственного труда. Освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. | 2 |
| **Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала** | **2/-** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств. | 2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **-/28** |  |
| **Тема 2.1.**  **Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала** | **-/28** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Значение легкой атлетики в развитии физических качеств. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Техника спортивной ходьбы. Смешанные передвижения. Техника прыжка в длину с места. Техника метания гранаты. |  |
| **В том числе практических занятий** | **28** |
| Практическое занятие 1. Освоение техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники двигательных действий: низкий старт, выход со старта. Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 2. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники двигательных действий: низкий старт, выход со старта, стартовый разгон с последующим ускорением на 30-40 м, финиширование.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |  |
| Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники двигательных действий: низкий старт, выход со старта, стартовый разгон с последующим ускорением на 30-40 м, пробегание дистанции 100 м с максимальной скоростью, финиширование.  Контрольный норматив: 100м. | 2 |
| Практическое занятие 4. Освоение техники смешанных передвижений. Прохождение дистанции до 1000м на стадионе в свободном порядке. Освоение чередования бега и ходьбы на дистанции до 2000-3000м на стадионе, начиная движение с бега.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 5. Совершенствование техники смешанных передвижений. Прохождение дистанции до 1000м на стадионе в свободном порядке. Совершенствование чередования бега и ходьбы на дистанции до 2000-3000м на стадионе, начиная движение с бега.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 6. Освоение техники бега на средние дистанции. Освоение техники бега по стадиону и пересеченной местности. Пробегание по дистанции.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |  |
| Практическое занятие 7. Освоение техники бега на длинные дистанции. Освоение техники бега по стадиону и пересеченной местности. Стартовый разгон со среднего и высокого старта.  Освоение выхода со старта. Освоение бега по прямой, по виражу. Пробегание по дистанции.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега по стадиону и пересеченной местности. Пробегание по дистанции.  Контрольный норматив: Кросс: девушки – 2000м; юноши – 3000м. | 2 |
| Практическое занятие 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега по стадиону и пересеченной местности  Контрольный норматив: Кросс: девушки – 2000м; юноши – 3000м. | 2 |
| Практическое занятие 10. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование передачи и приема эстафетной палочки.  Контрольный норматив: Техника передачи эстафетной палочки. | 2 |  |
| Практическое занятие 11. Освоение и совершенствование техники спортивной ходьбы  Контрольный норматив: Техника спортивной ходьбы. | 2 |
| Практическое занятие 12. Освоение техники прыжка в длину толчком двух ног. Совершенствование техники отталкивания, фазы полета, приземления.  Контрольный норматив: прыжок в длину с места толчком двух ног. | 2 |
| Практическое занятие 13. Совершенствование техники прыжка в длину толчком двух ног. Совершенствование техники отталкивания, фазы полета, приземления.  Контрольный норматив: прыжок в длину с места толчком двух ног. | 2 |
| Практическое занятие 14. Совершенствование техники метания гранаты.  Контрольный норматив: техника метания гранаты на дальность. | 2 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | **-/10** |  |
| **Тема 3.1. Гимнастика.** | **Содержание учебного материала** | **-/10** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастики в развитии физических качеств. Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости, координационных и силовых способностей, силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. |  |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| Практическое занятие 15. Развитие основных мышечных групп.  Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.  Контрольный норматив: составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (10 – 12 упражнений). | 2 |
| Практическое занятие 16. Развитие силовых способностей.  Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |  |
| Практическое занятие 17. Развитие координационных способностей. Выполнение комплекса упражнения на развитие координационных способностей.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 18. Развитие гибкости. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 19. Развитие силовой выносливости. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| **Раздел 4. Спортивные игры.** | | **-/38** |  |
| **Тема 4.1. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **-/22** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. Значение баскетбола в развитии физических качеств. Стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Ловля мяча. Броски мяча по корзине с места и в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Командные действия игроков. |  |
| **В том числе практических занятий** | **22** |
| Практическое занятие 20. Освоение техники ведения, передачи и ловли мяча. Освоение техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места, в движении.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 21. Совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места, в движении.  Контрольный норматив: бросок мяча в корзину в движении.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 22. Освоение техники бросков мяча в корзину.  Освоение техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Освоение техники передвижений и владения мячом. Техника нападения.  Контрольный норматив: штрафной бросок.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 23. Закрепление техники бросков мяча в корзину. Закрепление техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.  Закрепление техники передвижений и владения мячом. Техника нападения.  Контрольный норматив: штрафной бросок.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 24. Совершенствование техники бросков в корзину. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Совершенствование техники передвижений и владения мячом. Техника нападения.  Контрольный норматив: штрафной бросок.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 25. Освоение техники защиты и нападения: перехват мяча. Освоение техники перехвата при передачах мяча, выбивания мяча при ведении. Освоение техники перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 26. Совершенствование техники защиты и нападения: перехват мяча. Совершенствование техники перехвата при передачах мяча, выбивания мяча при ведении.  Совершенствование техники перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 27. Освоение техники защиты и нападения: групповые действия игроков. Освоение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.  Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 28. Совершенствование техники защиты и нападения: групповые действия игроков. Совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 29. Освоение тактики нападения и защиты.  Освоение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности.  Контрольный норматив: учебная игра. | 2 |
| Практическое занятие 30. Совершенствование тактики нападения и защиты. Совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.  Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности.  Контрольный норматив: учебная игра. | 2 |
| **Тема 4.2. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **-/16** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Значение волейбола в развитии физических качеств. Стойки и перемещения волейболиста. Передачи мяча. Прием мяча. Подача мяча различными способами. Нападающие удары, блокирование ударов. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков. |  |
| **В том числе практических занятий** | 16 |
| Практическое занятие 31. Совершенствование техники стоек и перемещений. Совершенствование передач мяча сверху и снизу над собой.  Контрольный норматив: передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. | 2 |
| Практическое занятие 32. Освоение техники передачи мяча в парах. Освоение техники приема и передачи мяча в парах через сетку.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 33. Закрепление техники передачи мяча в парах. Закрепление техники приема и передачи мяча в парах через сетку.  Контрольный норматив: передача мяча в парах. | 2 |
| Практическое занятие 34. Совершенствование техники передачи мяча в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах через сетку.  Контрольный норматив: передача мяча в парах. | 2 |
| Практическое занятие 35. Освоение техники нападающего удара и блокирования. Освоение техники подач мяча.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 36. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники подач мяча.  Контрольный норматив: подача мяча. | 2 |
| Практическое занятие 37. Освоение техники игры в нападении и защите. Индивидуальные и групповые тактические действия игроков в защите и нападении.  Контрольный норматив: учебная игра. | 2 |
| Практическое занятие 38. Совершенствование техники игры в нападении и защите.  Индивидуальные и групповые тактические действия игроков в защите и нападении.  Контрольный норматив: учебная игра.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка.** | | **-/24** |  |
| **Тема 5.1. Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **-/24** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение лыжной подготовки в развитии физических качеств. Классификация лыжных ходов. Одновременные лыжные ходы. Попеременные лыжные ходы. Повороты на месте и в движении.  Способы перехода с хода на ход. Способы преодоление подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. |  |
| **В том числе практических занятий** | **24** |
| Практическое занятие 39. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение поворотов переступанием и махом. Освоение техники передвижения попеременным двухшажным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3000 м.  Контрольный норматив: техника поворотов переступанием и махом на месте. | 2 |
| Практическое занятие 40. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Выполнение поворотов переступанием и махом. Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3000 м.  Контрольный норматив: техника поворотов переступанием и махом на месте. | 2 |
| Практическое занятие 41. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3000 м.  Контрольный норматив: техника поворотов переступанием и махом на месте. | 2 |
| Практическое занятие 42. Освоение техники одновременных ходов. Освоение техники одновременного бесшажного хода, одношажного и двухшажного ходов. Освоение техники полуконькового хода.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 43. Закрепление техники одновременных ходов. Закрепление техники одновременного бесшажного хода, одношажного и двухшажного ходов. Закрепление техники полуконькового хода.  Контрольный норматив: техника выполнения лыжных ходов. | 2 |
| Практическое занятие 44. Совершенствование техники одновременных ходов. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, одношажного и двухшажного ходов. Совершенствование техники полуконькового хода.  Контрольный норматив: техника выполнения лыжных ходов. | 2 |
| Практическое занятие 45. Освоение техники преодоления подъемов. Освоение техники преодоления подъемов различными способами: скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой», лесенкой.  Контрольный норматив: техника преодоления подъемов. | 2 |
| Практическое занятие 46. Закрепление техники преодоления подъемов. Закрепление техники преодоления подъемов различными способами: скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой», лесенкой.  Контрольный норматив: техника преодоления подъемов. | 2 |
| Практическое занятие 47. Совершенствование техники преодоления подъемов. Совершенствование техники преодоления подъемов различными способами: скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой», лесенкой.  Контрольный норматив: техника преодоления подъемов. | 2 |
| Практическое занятие 48. Освоение техники преодоления спусков. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений.  Контрольный норматив: прохождении дистанции на лыжах: девушки – 3000м; юноши – 5000м. | 2 |
| Практическое занятие 49. Закрепление техники преодоления спусков. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений.  Контрольный норматив: прохождении дистанции на лыжах: девушки – 3000м; юноши – 5000м. | 2 |
| Практическое занятие 50. Совершенствование техники преодоления спусков. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений.  Контрольный норматив: техника преодоления спусков. | 2 |
| **Раздел 6. Фитнес** |  | **-/6** |  |
| **Тема 6.1 Скандинавская ходьба** | **Содержание учебного материала** | **-/6** | ОК 4  ОК 8  ЛР 1  ЛР 9 |
| Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. Значение скандинавской ходьбы в развитии физических качеств.  История возникновения. Техника скандинавской ходьбы. Разминка. Подбор инвентаря. |  |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие 51. Освоение техники скандинавской ходьбы. Работа рук, ног. Прохождение дистанции 3-5 км.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 52. Закрепление техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 3-5 км.  Контрольный норматив: Техника скандинавской ходьбы. | 2 |
| Практическое занятие 53. Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 3-5 км.  Контрольный норматив для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| **Итоговое занятие** | **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
|  | Итого | **118** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1**.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, лыжная база, раздевалки, спортивная площадка открытого типа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования | Техническое описание |
| **I Специализированная мебель и системы хранения** | | |
| **Основное оборудование** | | |
| 1. | Функциональная мебель для обеспечения посадочных мест по количеству обучающихся | Гимнастические скамейки |
| 2. | Функциональная мебель для оборудования рабочего места преподавателя | Столы, стулья |
| 3. | Функциональная мебель для хранения наглядных учебных пособий | Стеллажи для спортивного инвентаря, стойки для лыж, палок лыжных, палок треккинговых |
| **Спортивное оборудование** | | |
| 1. | Оборудование для гимнастики | Гимнастическая стенка, гимнастические перекладины, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастические обручи, гимнастические скакалки |
| 2. | Оборудование для баскетбола | Щиты, корзины, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные |
| 3. | Оборудование для волейбола | Стойки, сетка, антенны волейбольные, мячи волейбольные |
| 4. | Оборудование для мини-футбола | Ворота, сетки, мячи мини-футбольные |
| 5. | Оборудование для настольного тенниса | Столы, сетки, ракетки и шарики для настольного тенниса |
| 6. | Оборудование для лыжной подготовки | Лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные |
| 7. | Оборудование для шахмат | Доски шахматные с комплектами шахмат, часы шахматные |
| 8. | Оборудование для бадминтона | Ракетки и воланы для бадминтона |
| 9. | Для прыжков в длину | Дорожка резиновая разметочная |
| 10. | Оборудование для атлетической гимнастики | Гири, грифы для штанги, диски, скамья для жима |
| 11. | Для скандинавской ходьбы | Палки треккинговые |
| 12. | Секундомеры | Электронные |
| 13. | Свистки |  |
| 14. | Музыкальный центр |  |
| 15. | Насосы для мячей |  |
| 16. | Для метания | Гранаты |
| 17. | Счетчик для спортивных игр |  |
| **II Технические средства** | | |
| **Основное оборудование** | | |
| 1. | Компьютер с лицензионным программным обеспечением | Компьютер с лицензионным программным обеспечением |
| **Дополнительное оборудование** | | |
|  | МФУ |  |

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. — [7-eизд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

2.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Гришина. — Изд. 3-е. — Ростов-н/Д: Феникс, 2012. — 249 с.: ил. — (Высшее образование).; ISBN 978-5-19685-4

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: ил. — (Высшее образование). —- ISBN 978-5-222-21762-7.

4.Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2020. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст непосредственный.

5. Физическая культура: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтевич, Г.И. Погадаев. – Москва: Академия, 2018. – 175 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст непосредственный.

**3.2.2. Электронные издания**

1.Теория и методика обучения физической культуре. Учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2019. – 127 с. – ISBN 978-5-85859-689-9. –  URL: <https://obuchalka.org/20190421108659/teoriya-i-metodika-obucheniya-fizicheskoi-kulture-tissen-p-p-botagariev-t-a-2019.html> (дата обращения: 15.12.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://cdn1.ozone.ru/multimedia/1036621988.pdf> (дата обращения: 15.12.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. ГТО: официальный сайт. – URL:  [https://www.gto.ru/](%20https://www.gto.ru/) (дата обращения: 26.06.2023) – Текст: электронный

2. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| *знания:*  - основ здорового образа жизни;  - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);  - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота  - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний  - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья | 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 |
| *умения*  − использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-  спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;  - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; | Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;  - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  - выполнение нормативов общей физической подготовки |