

**Отделение среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
основной профессиональной образовательной программы  
по специальности 08.02.04 «Водоснабжение и водоотведение»**


**Программа подготовки специалистов среднего звена  
(базовая подготовка)**

**Елец  
2022 год**


Одобрена  
предметной (цикловой)  
комиссией общеобразовательных  
дисциплин

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на основе  
ФГОС СПО 08.02.04  
«Водоснабжение и водоотведение»,  
утвержденного приказом  
Министерства образования и науки  
Российской Федерации № 3 от  
10.01.2018 г.

Протокол № 3  
от «10» 11 2022 г.  
Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

  
/С.В.Толоконников

Начальник отделения СПО

 / О.В. Рыжкова

Авторы (составители):



В.Н. Попов, преподаватель отделения СПО.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

### **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы (далее – ОП) подготовки специалистов среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.04 «Водоснабжение и водоотведение».

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Положением о порядке обучения обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 № 60/о, Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о. Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации. С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование следующих общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

### Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:

- Максимальная учебная нагрузка – **162** часа;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка – **162** часа, в том числе:
  - практические занятия – 150 часов;
  - текущие консультации – 10,2 часа;
- промежуточная аттестация:
  - 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры – дифференцированный зачет – 1,8 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка за 1 семестр (всего)</b>	<b>34</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	32
текущие консультации	1,7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>0,3</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка за 2 семестр (всего)</b>	<b>34</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	32
текущие консультации	1,7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>0,3</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка за 3 семестр (всего)</b>	<b>20</b>

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	18
текущие консультации	1,7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	0,3
<b>Максимальная учебная нагрузка за 4 семестр (всего)</b>	<b>24</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>24</b>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	22
текущие консультации	1,7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	0,3
<b>Максимальная учебная нагрузка за 5 семестр (всего)</b>	<b>26</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>26</b>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	24
текущие консультации	1,7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	0,3
<b>Максимальная учебная нагрузка за 6 семестр (всего)</b>	<b>24</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>24</b>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	22
текущие консультации	1,7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	0,3

## Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов
1	2	3
<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	2
<b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №2. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.	2
<b>Тема 1.3.</b> Техника низкого старта и стартового разбега.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №3. Техника низкого старта и стартового разбега. Тест бега на 30 м с высокого старта (на результат).	2
	Практическая работа №4. Техника бега на короткие дистанции. Прием теста (на результат) по прыжкам в длину с места. Развитие качества выносливости – медленный бег до 8 мин.	2
<b>Тема 1.4.</b> Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №5. Прием теста (на результат) бега с низкого старта на 60 м. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег до 10 мин.	2
	Практическая работа №6. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Контрольный норматив на результат – бег 100 м. Техника бега на средние дистанции – медленный бег до 12 мин.	2
<b>Тема 1.5.</b> Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №7. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча. Бег на средние и длинные дистанции – 10 мин. Высокий старт.	2

<p><b>Тема 1.6.</b> Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №8. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места. Практическая работа №9. Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 1.7.</b> Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №10. Прием контрольных нормативов бега на 1000-2000 м (без учета времени). Практическая работа №11. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b></p>		<p><b>24</b></p>
<p><b>Тема 2.1.</b> Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №12. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях. Обучение: техника игры в нападении. Стойка волейболиста и передвижение по площадке. Практическая работа №13. Повторение: техника передачи мяча двумя руками сверху.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 2.2.</b> Повторение техники верхней передачи мяча.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №14. Повторение приема и передачи мяча сверху. Практическая работа №15. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча сверху над собой.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 2.3.</b> Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №16. Прием и передача мяча сверху двумя руками в различных направлениях (стоя на месте, в движении). Подача – нижняя прямая (обучение). Текущие консультации Дифференцированный зачет.</p>	<p>2</p> <p>1,7</p> <p>0,3</p>
<p><b>Тема 2.4.</b> Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №17. Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника передачи мяча. Практическая работа №18. Повторение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.</p>	<p>2</p> <p>2</p>

<b>Тема 2.5.</b> Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №19. Техника владения мячом. Обучение: ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	2
	Практическая работа №20. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).	2
<b>Тема 2.6.</b> Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №21. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.	2
	Практическая работа №22. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.	2
<b>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>22</b>
<b>Тема 3.1.</b> Акробатика.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №23. Акробатика.	2
	Практическая работа №24. Акробатика.	2
	Практическая работа №25. Акробатика.	2
<b>Тема 3.2.</b> Спортивная гимнастика	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №26. Спортивная гимнастика	2
	Практическая работа №27. Спортивная гимнастика	2
<b>Тема 3.3.</b> Опорные прыжки	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №28. Опорные прыжки	2
	Практическая работа №29. Опорные прыжки	2
<b>Тема 3.4.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №30. Атлетическая гимнастика	2
	Практическая работа №31. Атлетическая гимнастика	2
	Практическая работа №32. Атлетическая гимнастика	2
<b>Тема 3.5.</b> Ритмическая гимнастика.	<b>Практические занятия</b> Текущие консультации. Дифференцированный зачёт.	1,7 0,3
<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	2



<p><b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие дистанции. Бегна выносливость.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №2. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 1.3.</b> Техника низкого старта и стартового разбега.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №3. Техника низкого старта и стартового разбега. Практическая работа №4. Техника низкого старта и стартового разбега.</p>	<p>2 2</p>
<p><b>Тема 1.4.</b> Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №5. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения.Техника прыжков в длину. Практическая работа №6. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения.Техника прыжков в длину.</p>	<p>2 2</p>
<p><b>Тема 1.5.</b> Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №7. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 1.6.</b> Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №8. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Практическая работа №9. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.</p>	<p>2 2</p>
<p><b>Тема 1.7.</b> Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча. Дифференцированный зачёт.</p>	<p>Текущие консультации. Дифференцированный зачёт.</p>	<p>1,7 0,3</p>
<p><b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b></p>		<p><b>8</b></p>

<b>Тема 2.1.</b> Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №10. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.	2
	Практическая работа №11. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.	2
<b>Тема 2.2.</b> Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №12. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Зачет.	2
	Практическая работа №13. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Зачет.	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>16</b>
<b>Тема 2.3.</b> Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №14. Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.	2
	Практическая работа №15. Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.	2
<b>Тема 2.4.</b> Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №16. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).	2
	Практическая работа №17. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).	2
<b>Тема 2.5.</b> Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №18. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.	2
	Практическая работа №19. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.	2
<b>Тема 2.6.</b> Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №20. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.	2
	Текущие консультации Дифференцированный зачёт.	1,7 0,3
<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>

<p><b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</p>	2
<p><b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №2. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.</p>	2
<p><b>Тема 1.3.</b> Техника низкого старта и стартового разбега.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №3. Техника низкого старта и стартового разбега.</p>	2
<p><b>Тема 1.4.</b> Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №4. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.</p>	2
<p><b>Тема 1.5.</b> Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p>	2
<p><b>Тема 1.6.</b> Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №6. Т Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.</p>	2
<p><b>Тема 1.7.</b> Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.</p>	<p><b>Практические занятия</b> Практическая работа №7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча. Практическая работа №8. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.</p>	2 2
<p><b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b></p>		6

<b>Тема 2.1.</b> Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №9. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.	2
<b>Тема 2.2.</b> Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №10. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Практическая работа №11. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	2 2
<b>РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>10</b>
<b>Тема 2.3.</b> Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №12. Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение технике ведения и передачи мяча в движении, на месте.	2
<b>Тема 2.4.</b> Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).	<b>Текущие консультации</b> Дифференцированный зачёт.	1,7 0,3
<b>Тема 2.5.</b> Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №13. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления. Практическая работа №14. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.	2 2
<b>Тема 2.6.</b> Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №15. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.	2
<b>РАЗДЕЛ 3. Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>18</b>
<b>Тема 3.1.</b> Акробатика.	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №16. Акробатика.	2

<b>Тема 3.2.</b> Спортивная гимнастика	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №17. Спортивная гимнастика	2
<b>Тема 3.3.</b> Опорные прыжки	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №18. Опорные прыжки	2
<b>Тема 3.4.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №19. Атлетическая гимнастика Практическая работа №20. Атлетическая гимнастика Практическая работа №21. Атлетическая гимнастика	2 2 2
<b>Тема 3.5.</b> Ритмическая гимнастика	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №22. Ритмическая гимнастика Практическая работа №23. Ритмическая гимнастика Текущие консультации Дифференцированный зачёт.	2 2 1,7 0,3
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>		<b>162</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>		<b>162</b>
в том числе:практические занятия		150
текущие консультации		10,2
промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (1,2,3,4,5,6 семестры)		1,8

Практические (лабораторные) работы проводятся в форме практической подготовки.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала и оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Специализированное оборудование (спортивное оборудование и тренажеры):

- скамейка гимнастическая,
- стол для настольного тенниса,
- баскетбольный щит,
- волейбольная стойка,
- секундомер,
- турник навесной,
- велотренажер,
- многофункциональный тренажер,
- степ-платформа,
- гимнастические гантели;

спортивный инвентарь:

- обруч взрослый 900мл,
- скакалка спортивная,
- мяч волейбольный,
- мяч футбольный,
- ракетка бадминтонная,
- волан,
- сетка бадминтонная,
- сетка волейбольная,
- гимнастический коврик,
- мат гимнастический,
- ракетки для настольного тенниса,
- сетка для настольного тенниса,
- мяч для настольного тенниса,
- канат для перетягивания,
- сетка баскетбольная,
- дартс.

мужская раздевалка, оборудованная вешалками, скамейками, душевыми кабинами, раковиной; унитазом;

женская раздевалка, оборудованная вешалками, скамейками, душевыми кабинами, раковинами; унитазом

**Информационное обеспечение обучения. Перечень  
используемых учебных изданий, интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы.**

**Основная литература**

1. Физическая культура: 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, 2020 — 599с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020 — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

**Дополнительная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для Среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021 — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>

**Интернет ресурсы:**

1. <https://minsport.gov.ru>- сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.mosSPORT.ru> - сайт Департамента спорта города Москвы.
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе".
5. <http://olympic.ru/> – «Олимпийский Комитет России».
6. [olympic.org](http://olympic.org) – официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».
7. <http://www.gto.ru> – официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиа галерея, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары поворотам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники бега дистанции до 5км без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития</b></p>



		<p><i>физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе—начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе—в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p><i>Дифференцированный зачет</i></p>
--	--	--