

Департамент образования и науки К
Государственное бюджетное профессионал
«Курганский государственный ко

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Базовый уровень подготовки

Программа учебной программы на основе государственного образовательного стандарта профессионального образования в области строительства и жилищно-коммунального хозяйства

Организатор работ:
ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:
Стегней Елена, Александровна «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к
Протокол заседания
архитектуры и строительства
№ 1 от «31» августа
Заведующая кафедрой
Кеппер

Согласована:
Заместитель директора
работы
Брыксина



© Стегней Е.А., ГБПОУ КГК
© Курган, 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного образования основной образовательной программы в специальности «Строительство зданий и сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» формирует профессиональных и общих компетенций по специальности «Строительство зданий и сооружений». Особое значение имеет дисциплина «Физическая культура» для формирования компетенций ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения программы

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» формируются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 00	- использовать -	- роли физичес
ОК 00	оздоровительную	общекультурном,
ОК 00	для укрепления	профессионально
ОК 00	достижения	развитии челове
ОК 00	профессиональн	-основы здоровог
ОК 00	-выполнять компл	
ОК08.	упражнений на ра	
	выносливости, ра	
	быстроты, -сигналы	
	качеств, к доводени	

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником	ЛР 1
Демонстрирующий приверженность к российской культуре на основе любви к Родине, родному краю	ЛР 5

традиционными	много	юша	ци	ой	ального	народ	
Проявляющий	уважение	к	людям	старше			ЛР 6
в	социальной	поддержке	и	волонтерск			
Осознающий	приоритетную	ценность	собственную	и	чужую	руки	ЛР 7
и	чужую	руки	и	чужую	руки	и	
видах	деятельности.						
Соблюдающий	и	пропагандирующий	прав	жизни,	спорта;	предупреждающий	ЛР 9
либ	алкоголя,	табака	и	еще	и	и	
психологическую	устойчивость	в	ситу	меняющихся	ситуациях		
Принимающий	социальные	ценности,	готовый	к	детей;	демонстрирующий	ЛР 12
неприятие	на	ответственности,	отказа	от	отношен	содержания	
Способный	выдвигать	три	и	и	и	и	ЛР 17
новых	оптимальных	алгоритмов;	позиц	результативный	и	привлекательный	уч
Осознающий	и	ас	и	и	и	и	ЛР18
и	и	и	и	и	и	и	
Осознающий	и	и	и	и	и	и	ЛР19
и	и	и	и	и	и	и	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
практические занятия	168
теоретические занятия	
Внеаудиторная нагрузка (включая самостоятельную работу)	168
Легкая атлетика:	42
1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6
2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	10
3. Кроссовая подготовка	10
4. Имитация техники метания гранат	2
5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	8
6. Совершенствование техники прыжков	6
Гимнастика:	40
1. Совершенствование комплекса упражнений	8
2. Совершенствование комплекса упражнений	12
3. Совершенствование комплекса упражнений	8
4. Совершенствование комплекса упражнений	6
5. Совершенствование комплекса упражнений	6
Лыжная подготовка	38
1. Совершенствование техники попеременно-ходной лыжной техники	8
2. Совершенствование техники конькового хода	6
3. Совершенствование техники конькового хода	8
4. Совершенствование техники конькового хода	8
5. Совершенствование техники выезда	4
6. Совершенствование техники поворота	4
7. Совершенствование техники торможения	4
Атлетическая гимнастика	48
1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса	12
2. Выполнение упражнений для мышц спины	12
3. Выполнение упражнений для мышц ног	12
4. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса	12
Итоговая аудиторная нагрузка	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	4	3
	3 СЕМЕСТР	28	
	Легкая атлетика	14	
Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической	Практическое занятие по безопасности при занятиях физкультурой. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника низкого старта	2	1,2
Тема 2. Бег на дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости.	2	1,2,3
Тема 3. Контрольное упражнение	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 300, 400 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости.	2	1,2,3
Тема 4. Бег на дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 200 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 5. Контрольное упражнение: 100 м, 50 м	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 800, 1000 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 6. Бег на длин дистанции	Практическое занятие. Бег 500 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости.	2	1,2,3

	4. Выполнение упражнений с гантелями		
	Гимнастика	6	
Тема 12. Строевые упражнения	Практические сведения Т. Б. а) организация мест занятий в) предупреждение травматизма упражнения, построения (и ена пмерсетсет рио евн идев, и жОрнУи и) двш еренги, в колонну по одному и по два, пер Повороты на месте и в движении. Контрольные	2	1,2,3
Тема 13. Акробатические упражнения	Практические упражнения в) прыжки кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыж назад в полушпагат, кувырок назад через стой стоя (лежа), полумост. Укайқананпопалқвқ. и Кр	2	1,2,3
Тема 14.	Дифференцированный зачет	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для 2. Совершенствование комплекса упражнений для 3. Совершенствование комплекса упражнений для 4. Совершенствование комплекса упражнений со с 5. Совершенствование комплекса упражнений с ги		
	4 СЕМЕСТР	30	
	Лыжная подготовка	14	
Тема 15. Классический ход	Практическое освоение основных лыжных ходов, одноступенчатый лыжный ход (основной и скоростной вариант),	2	1,2,3
Тема 16. Классический ход	Практическое занятие. Одновременный одношажный и попеременный двухшажный ходы	2	1,2,3

<p>Тема 17. Переход с о классическо хода на дру</p>	<p>Практическ движением рук, «прямой одновременные: переход без шага, переход чер Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<p>Тема 18. Коньковые л ходы.</p>	<p>Практическ ход с махами руками. Коньковый ход без махов ход.</p>	2	1,2,3
<p>Тема 19. Горная техн</p>	<p>Практическ беговым шагом. Подъем «получелочкой», «елочко</p>	2	1,2,3
<p>Тема 20. Коньковые л ходы.</p>	<p>Практическ ход с махами руками. Коньковый ход без махов хо Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<p>Тема 21. Контрольное упражнение- 3 км</p>	<p>Преодоление дистанции связью и</p>	2	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного дву 2. Совершенствование техники одновременного од 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование те 5. Совершенствование техники 6. Совершенствование техники спусков и подъемо 7. Совершенствование техники торможений и повс</p>		
	<p>Спортивные игры: Волейбол.</p>	18	
<p>Тема 22. Техника пер владение мя</p>	<p>Практическ судейства. Стойки, выпады, падения. Передви падениями, с Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя с голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двум</p>	2	1,2,3

	софтов прыжке, чередование способов передач. снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения спиной, одной снизу в падении в сторону, следующую скольжение-живатерудчередование способов приема скорости полета мяча. Учебная игра. Контроль		
Тема 23. Техника владения мячом. Нападение.	Практическое Нападающие удары , атакующие удары: опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу ст нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком ходу разбег и ускоренной, медленный, с перемещением по блоку за боковую линию, с задней линии, нападающих ударов). Учебная игра. Контрольные	2	1,2,3
Тема 24. Техника овладения мячом. Блокирование.	Практическое Блокирование (одиночное зонное с передвижения приставными шагами, одиночное передвижения приставными шагами, двойное) тесты.	2	1,2,3
Тема 25. Техника владения мячом. Подача.	Практическое Нижняя и верхняя прямая подача мяча , нижняя верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	1,2,3
Тема 26. Тактика игры в нападении	Практическое Тактические системы в нападении : система первой линии; система нападения со второй линии нападения с первой передачи.	2	1,2,3
Тема 27. Тактика защиты	Практическое Тактические системы в защите : с-2-2 (тематическая защита защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра	2	1,2,3
Тема 28. Блокирование	Практическое Блокирование (одиночное зонное с передвижения приставными шагами) Контрольные тесты	2	1,2,3
Тема 29.	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3

	Самостоятельная работа на этапе теоретической 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого 4. Выполнение упражнений с гантелями		
	5 СЕМЕСТР	30	
	Легкая атлетика	16	
Тема 30. Требования при занятиях физической	Практическое занятие по безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта	2	1,2,3
Тема 31. Бег на дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Техника разгона бег по дистанции г) финиширование. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 32. Бег на короткой дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткой дистанции 200 м. Техника разгона бег по дистанции г) финиширование. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 33. Бег на короткой дистанции	Практическое занятие. Бег на короткой дистанции, бег повороту, - контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 34. Выполнение в длину	Практическое занятие по технике прыжка в длину, высоту с разбега. Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 35. Контрольное упражнение прыжка в длину с разбега	Практическое занятие по технике прыжка в длину способом «с разбега». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 36. Бег на дистанции	Практическое занятие по бегу на средние дистанции 800, 1000 м. Техника бега по дистанции, бег по дистанции, бег по дистанции, бег по дистанции. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 37.	Практическое занятие по бегу на средние дистанции 800, 1000 м. Техника бега по дистанции, бег по дистанции, бег по дистанции, бег по дистанции. Контрольные тесты.	2	1,2,3

Контрольное упражнение: 100-метровые, 500-метровые	дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Старт, бег по СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости Контроль		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация тажия кирмента 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	Гимнастика	14	
Тема 38. Элементы акробатических упражнений	Практические акробатические упражнения: кувырок кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из кувырок назад через стойку	2	1,2,3
Тема 39. Акробатические упражнения	Практические акробатические упражнения: группировка кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком назад в полушпагат, кувырок назад через стойку	2	1,2,3
Тема 40. Упражнения на перекладине	Практические упражнения в висе на перекладине: силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. перемахом ноги назад в упор. Обратный прыжок (в изгибах). Оборот назад в упоре. Соскок махом	2	1,2,3
Тема 41. Упражнения на равновесие	Практические упражнения на равновесие на перекладине: повороты в приседе, танцевальные шаги «полька» левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком	2	1,2,3
Тема 42. Акробатические упражнения	Практические упражнения: переворот в сторону (колесо). Мост	2	1,2,3
Тема 43.	Практические упражнения: стойка на голове и руках, на руках	2	1,2,3

Акробатические упражнения			
Тема 44.	Дифференцированный зачет	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития 3. Совершенствование комплекса упражнений для 4. Совершенствование комплекса упражнений со с 5. Совершенствование комплекса упражнений с ги		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для 2. Совершенствование комплекса упражнений для 3. Совершенствование комплекса упражнений для 4. Совершенствование комплекса упражнений со с 5. Совершенствование комплекса упражнений с ги		
	6 СЕМЕСТР	26	
	Лыжная подготовка	14	
Тема 45. Классический ход	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной варианты), попеременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
Тема 46. Переход с классического хода на другой	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной варианты), попеременный двухшажный лыжный ход. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 47. Коньковые лыжные ходы.	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной варианты), попеременный двухшажный лыжный ход. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 48. Коньковые лыжные ходы.	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной варианты), попеременный двухшажный лыжный ход. Контрольные тесты.	2	1,2,3

мячом. На па удар.	нападающие удары (одной сверху в опоре кулак ходу разб скоренный и скоростной, медленный, по блоку за боковую линию, с задней линии, п атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные		
Тема 54. Техника владения мячом. Блок	Практическое Блок иряжание (одиночное зонное с м передвижения приставными шагами, одиночное л передвижения приставными ша амяще двой Учебная тесты .	2	1,2,3
Тема 55. Техника владения мячом. Подача	Практическое Нижняя я прямая подача мяча, нижняя верхняя прямая подача, верх К я т ф о ш о в н ы е п е д а ч	2	1,2,3
Тема 56. Тактика игры в нападения	Практическое Тактика иг т и е р ы в н а п а д е н и и : система первой линии; система нападения со второй п нападения с первой передачи.	2	1,2,3
Тема 57.	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	Самостоятельная работа по атлетической гимна 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого 4. Выполнение упражнений тангой и гантелями		
	7 СЕМЕСТР	30	
	Легкая атлетика	16	
Тема 58. Требования при занятиях физической	Практическое Т е х н и к и а т и б е з о п а с н о с т и п р и з а н я т и и б е з о п а с н о с т и п р и з а н я т и и Т е х н и к а н и з к о г о с т а р т а	2	1,2,3
Тема 59. Бег на дистанции	Практическое Т е х н и к а т и б е з о п а с н о с т и п р и з а н я т и и Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Т	2	1,2,3

	разгон в) бег по дистанции г) финиширование. СБУ. -ВДЖей и скоростной выносливости. Контроль		
Тема 60. Бег на короткой дистанции. Упражнение: 300 м.	Практическое занятие. Техника прыжка повороту 200 м. Прыжок повороту 200 м. ОРУ. -ВДЖей и скоростной выносливости. Контроль	2	1,2,3
Тема 61. Бег на дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Старт, бег по дистанции. СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости.	2	1,2,3
Тема 62. Бег на средней дистанции. Упражнение: 100 м, 500 м, 1000 м.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Старт, бег по дистанции. СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости. Контроль	2	1,2,3
Тема 63. Прыжки в длину с разбега	Практическое занятие. Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контроль	2	1,2,3
Тема 64. Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Старт, бег по дистанции. СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости. Контроль	2	1,2,3
Тема 65. Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Старт, бег по дистанции. СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости. Контроль	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование техники прыжков в высоту	2	1,2,3

	5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	Гимнастика	14	
Тема 66. Элементы акробатических упражнений	Практическое освоение акробатических упражнений: кувырок кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед и кувырок назад через стойку	2	1,2,3
Тема 67. Акробатические упражнения	Практическое освоение акробатических упражнений: группировка кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком назад в полушпагат, кувырок назад через стойку	2	1,2,3
Тема 68. Упражнения на перекладине	Практическое освоение упражнений в висе на перекладине: силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. перемахом ноги назад в упор. Обратный перемах (в изгибах). Оборот назад в упоре. Соскок махом	2	1,2,3
Тема 69. Упражнения на равновесие	Практическое освоение упражнений на равновесие на перекладине: повороты в приседе, танцевальные шаги «полька» левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком	2	1,2,3
Тема 70. Акробатические упражнения	Практическое освоение упражнения «Переворот в сторону (колесо)». Мост	2	1,2,3
Тема 71. Акробатические упражнения	Практическое освоение упражнения «Бой на талии» в голове и руках, на руках	2	1,2,3
Тема 72.	Дифференцированный зачет	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития силы 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития выносливости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со снарядом		

	5. Совершенствование комплекса упражнений с ги		
	8 СЕМЕСТР	24	
	Лыжная подготовка	14	
Тема 73. Классический хода	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной вариант),	2	1,2,3
Тема 74. Классический хода	Практическое занятие. Попеременный двухшажный	2	1,2,3
Тема 75. Переход с о классическо хода на дру	Практическое освоение одновременных ходов на движение рук и ног. Переход с «прокатом». Одновременные: переход без шага, переход через	2	1,2,3
Тема 76. Коньков лыжные ходы	Практическое освоение конькового хода с махами руками. Коньковый ход без махов	2	1,2,3
Тема 77. Коньков лыжные ходы	Практическое освоение одношажного конькового хода. Переходы с одного конькового хода на дру	2	1,2,3
Тема 78. Горная техн	Практическое освоение техники торможения: торможение «плугом», упором, из упора, поворот на парал	2	1,2,3
Тема 79. Контроль-5 к деву-шк м.	Практическое занятие. Преодоление препятствий	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного дву 2. Совершенствование техники одновременного од 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники одношажного 5. Совершенствование техники двухшажного		

	6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов		
	Спортивные игры: Волейбол.	8	
Тема 80. Техника владения мячом. Нападение.	Практические упражнения: нападающий, отбивание, атакующие удары в опорную, двумя сверху в прыжке, двумя снизу с тыла, нападающие удары с двух точек (одной рукой кулаком, одной с вращением кисти), нападающие удары с ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный по блоку за боковую линию, с задней линии, нападающие удары (удары с вращением кисти).	2	1,2,3
Тема 81. Техника овладения мячом. Блок.	Практические упражнения: блокирование (одиночное зонное с передвижением приставными шагами, двойное зонное с передвижением приставными шагами, двойное зонное с передвижением приставными шагами).	2	1,2,3
Тема 82. Техника владения мячом. Подача.	Практические упражнения: нижняя прямая подача мяча, «нижняя» подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.	2	1,2,3
Тема 83. Тактика игры в нападении.	Практические упражнения: тактика в нападении: система первой линии; система нападения со второй линией; система нападения с первой передачи.	2	1,2,3
Тема 84.	<i>Дифференцированный зачет</i>		
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учтены и предусмотрены следующие специальные условия:

Спортивный комплекс, включающий тренажерный зал, крытый стадион широкой полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:
- стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая;
стенки гимнастической; гимнастические кольца;
(перекладина бревно, бревно, конь с ручками);
тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
канат, шест для лазания, канат для лазания на высоту,
перекладина для прыжков на высоту, беговая дорожка,
ковёр борцовский, гимнастические мячи набивные, мячи 16, 24, 32 кг,
секундомеры, весы спортивные, приборы для измерения артериального давления

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольного щита или стойки баскетбольные, щиты волейбольные, сетки баскетбольные, волейбольные, защита для волейбольных ворот, волейбольные с карманами, волейбольные сетки для волейбола, гасители ударов мяча для волейбола и др.

Для занятий лыжным спортом: лыжные палочки, лыжные мази).

Открытый стадион широкого профиля:
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту,
указатель расстояний для тройного прыжка, тройного прыжка, тройного прыжка,
рукоход уличный, полоса препятствий, футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые, барьеры для бега, флажки красные и белые, палочки, экипировка для метания ядра, упор для ног, для метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м. «Финиш», «Помощь», тарелочная, мерный

Все объекты, которые используются в физической культуре, должны отвечать противопожарным нормам.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование;
- персональный компьютер или ноутбук с программным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонки.

3.2. Информационное обеспечение

Для реализации программы образовательной организации используются электронные информационные ресурсы, рекомендуемые в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическое воспитание: учебное пособие для СПО – М. В. Акад. наук России, 2020.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: практика – М. В. Акад. наук России, 2021.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура: – М. : Акад. наук России, 2021.
4. Гамидова, С. К. Содержание и содержание здоровьесберегающих занятий: учебное пособие – Смоленск, 2021.
5. Григорович, Е. С. Физическая культура: – М. : Акад. наук России, 2020.
6. Ковалева, В. Д. Программа для студентов «Воспитание» / – М. : Д. Пресс, 2021.
7. Лях, В. И. Физическая культура: – М. Ву. ч. И. 2020.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура: – М. : Акад. наук России, 2019.
9. Решетников, Н. В. Физическая культура студентов учреждений сред. проф. образования. – М. : ИИИИ, 2020.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] www.ministry.gov.ru – М. : Д. Пресс, 2023. (Дата обращения: 27.08.2023).
2. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru – М. : Д. Пресс, 2023. (Дата обращения: 27.08.2023).

3 . Официальный сайт Олимпийского комитета России
Режим до www.olympic.ru – Загл. с – «Драгана.обращение»
27.08.2023).

4 . Наставление по физическим упражнениям для спортсменов
Федерации-20 (Ф) [Электронный ресурс] – М.: Судис
пособия «Общевойсковая»
доступа : www.gocp33a2g4l4.1.kazob.com – Драгана.обращение
27.08.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физкультуры - общекультур - профессиона - социальном - человека; - основы з - образа жизн <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использо - физкультурн - оздоровител - деятельность - укрепления - достижения - и професси - целей; - выполнять - упражнени - выносливо - равновесия, - скоростно-силовых - качеств, - движений 	<ul style="list-style-type: none"> - сопоставля - здорового о - личным ф - развитием и - подготовкой - характере - физическую - как ф - самовыражен - личности; - пропаган - здоровый жив - является - сторонником - обладает - физической - участвует - спортивных - мероприятий - различного - посещает с - секции - учитывает - предъявляет - физической - профессиона - деятельностью 	<p>Оценку результатов выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестировани - практическ - сдача контр - нормативов

