



Приложение 19

к ОПОП СПО - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (квалификация – специалист по документационному обеспечению управления, архивист, очная форма обучения, базовая подготовка, приём 2021 г., б. 9кл.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. N 975

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Камышловский педагогический колледж», 264860, Свердловская область, г. Камышлов, ул. Маяковского, д.11.; тел. 8(34375) 2-08-03, e-mail izkpk@mail.ru, <http://kpk.uralschool.ru/>

Разработчик:

Туманов Д.А., преподаватель ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа человека.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **овладеть следующими общими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Учебная дисциплина способствует формированию личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3

Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **252** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **126** часов;
самостоятельной работы обучающегося **126** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
практические занятия	126
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	126
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Основы здорового образа жизни.	<p>Содержание учебного материала Физическая культура и здоровый образ жизни. <u>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа человека века.</u></p> <p>Практические занятия Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью Мини-футбол. Остановка, передача мяча</p>	1 1	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Критерии эффективности здорового образа жизни</p>	2	
	<p>Содержание учебного материала: Роль физкультурного комплекса ГТО</p> <p>Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Мини-футбол. Ведение мяча</p>	1 1	2
Тема 2. Физкультурный комплекс ГТО	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО</p>	2	
	<p>Практические занятия Бег на короткие дистанции Метание мяча, гранаты</p>	2	
Тема 3. Легкая атлетика	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения бегуна; Выполнять специальные упражнения при метании</p>	2	
	<p>Практические занятия Бег на длинные дистанции Прыжки в длину</p>	2	
Тема 4. Легкая атлетика			

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения прыгуна;	2	
Тема 5. Легкая атлетика	Практические занятия Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать основные положения методики закаливания; Использовать элементы самоконтроля;	2	
Тема 6. Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость) Мини-футбол. Удары по мячу, учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО	2	
Тема 7. Легкая атлетика	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Соблюдать личную гигиену.	2	
Тема 8. Баскетбол	Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять ОРУ с мячом;	2	
Тема 9. Баскетбол	Практические занятия Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения баскетболиста	2	
Тема 10. Баскетбол	Практические занятия Индивидуальная техника нападающих действий;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения с баскетбольным мячом;	2	

Тема 11. Баскетбол	Практические занятия Индивидуальная техника защитных действий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять прыжки со скакалкой	2	
Тема 12. Баскетбол	Содержание учебного материала: История и основные правила игры в баскетбол.	1	
	Практические занятия Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; Командно-тактические действия в баскетболе.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выучить основные правила игры в баскетбол	2	
Тема 13. Баскетбол	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); Выполнять челночный бег	2	
Тема 14. Гимнастика	Практические занятия Комплекс акробатических упражнений Лазание по канату с помощью ног (юноши без помощи ног) Спортивная лапта. Передача, ловля мяча, передвижение	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения на гибкость; Выполнять упражнения с гантелями, гириями;	2	
Тема 15. Гимнастика	Практические занятия Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Спортивная лапта. Подача мяча, осаливание игрока	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения для развития координационных способностей; Выполнять ОРУ со скакалкой	2	
Тема 16. Гимнастика	Практические занятия Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки)	2	

	Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта. Двухсторонняя учебная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять акробатические упражнения;	2	
Тема 17. Гимнастика	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Контрольная точка. Спортивная лапта. Правило игры, игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять утреннюю гимнастику Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2	
Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия: Упражнения для развития внимания, оперативного мышления, сенсомоторных реакций Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов по тестам контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и работоспособностью	2	
Тема 19. Физкультурный комплекс ГТО	Содержание учебного материала: Упражнения по выбору испытаний физкультурного комплекса(лыжные гонки, стрельба)	1	
	Практические занятия Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов тестов ГТО по выбору	2	
Тема 20. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Выбор одежды, обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	
	Практические занятия Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении;	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения на развитие выносливости;	2	

Тема 21. Лыжная подготовка	Практические занятия Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения на развитие выносливости;	2	
Тема 22. Лыжная подготовка	Практические занятия Техника передвижения классическим ходом;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения для лыжника;	2	
Тема 23. Лыжная подготовка	Практические занятия Техника передвижения коньковым ходом;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать основные методы закаливания;	2	
Тема 24. Лыжная подготовка	Практические занятия Использование рельефа во время движения на лыжах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать элементы самоконтроля;	2	
Тема 25. Лыжная подготовка	Практические занятия Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Соблюдать личную гигиену.	2	
Тема 26. Волейбол	Практические занятия Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения волейболиста; Выполнять ОРУ со скакалкой;	2	
Тема 27. Волейбол	Практические занятия Техника подачи; Техника нападающего удара;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Выполнять прыжковые упражнения Выполнять упражнение с волейбольным мячом.		
Тема 28. Волейбол	Практические занятия Техника нападающего удара; Техника блокирования;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выучить основные правила игры в волейбол;	2	
Тема 29. Волейбол	Содержание учебного материала: История игры в волейбол Основные правила игры в волейбол	1	
	Практические занятия Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг);	2	
Тема 30. Волейбол	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Соблюдать личную гигиену.	2	
Тема 31. Легкая атлетика	Практические занятия Прыжки в высоту	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения прыгуна;	2	
Тема 32. Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО	2	
Тема 33. Легкая атлетика	Практические занятия Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Эстафетный бег	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Выполнять специальные упражнения бегуна;		
Тема 34. Легкая атлетика	Практические занятия Прыжки в длину с разбега Метание мяча, гранаты	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения при метании; Использовать элементы самоконтроля;	2	
Тема 35. Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО	2	
Тема 36. Легкая атлетика	Практические занятия Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать основные положения методики закаливания; Соблюдать личную гигиену.	2	
Тема 37. Спортивные игры	Практические занятия Техника игры в стритбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выучить основные правила игры в стритбол;	2	
Тема 38. Спортивные игры	Практические занятия Техники игры в пляжный волейбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выучить основные правила игры в пляжный волейбол	2	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Оздоровительные системы физического воспитания	1	
	Практические занятия Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Критерии эффективности здорового образа жизни		
Тема 2. Физкультурный комплекс ГТО	Содержание учебного материала: Роль физкультурного комплекса ГТО	1	
	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Мини-футбол. Остановка, передача, ведение мяча, удары по мячу	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО	2	
Тема 3. Легкая атлетика	Практические занятия Бег на короткие дистанции. Метание гранаты	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения при метании;	2	
Тема 4. Легкая атлетика	Практические занятия Прыжки в длину. Бег на длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения бегуна, прыгуна;	2	
Тема 5. Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость) Мини-футбол. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО	2	
Тема 6. Легкая атлетика	Практические занятия Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать элементы самоконтроля;	2	
Тема 7. Легкая атлетика	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Соблюдать личную гигиену.	2	
Тема 8. Баскетбол	Практические занятия	2	

	Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча;		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять ОРУ с мячом;	2	
Тема 9. Баскетбол	Практические занятия Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения баскетболиста;	2	
Тема 10. Баскетбол	Практические занятия Индивидуальная техника нападающих, действий; Индивидуальная техника защитных действий;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения с баскетбольным мячом;	2	
Тема 11. Баскетбол	Содержание учебного материала: История и основные правила игры в баскетбол.	1	
	Практические занятия Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; Командно-тактические действия в баскетболе.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выучить основные правила игры в баскетбол	2	
Тема 12. Баскетбол	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг);	2	
Тема 13. Гимнастика	Практические занятия Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта. Передача, ловля, подача мяча, осаливание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения на гибкость;	2	

	Выполнять упражнения с гантелями, гириями;		
Тема 14. Гимнастика	Практические занятия Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения для развития координационных способностей;	2	
Тема 15. Гимнастика	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Контрольная точка. Спортивная лапта. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять ОРУ со скакалкой	2	
Тема 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия: Упражнения для развития внимания, оперативного мышления, сенсомоторных реакций Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов по тестам контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и работоспособностью	2	
Тема 17. Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов тестов ГТО по выбору	2	
Тема 18. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Выбор одежды, обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	2
	Практические занятия Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении; Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять упражнения на развитие выносливости;	2	

Тема 19. Лыжная подготовка	Практические занятия Техника передвижения классическим ходом; Техника передвижения коньковым ходом;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения для лыжника; Использовать элементы самоконтроля;	2	
Тема 20. Лыжная подготовка	Практические занятия Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать основные методы закаливания; Соблюдать личную гигиену.	2	
Тема 21. Волейбол	Практические занятия Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками; Техника подачи; Техника нападающего удара;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения волейболиста; Выполнять ОРУ со скакалкой;	2	
Тема 22. Волейбол	Содержание учебного материала Основные правила игры в волейбол	1	
	Практические занятия Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выучить основные правила игры в волейбол; Выполнять прыжковые упражнения Выполнять упражнение с волейбольным мячом.	2	
Тема 23. Волейбол	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); Соблюдать личную гигиену.		
Тема 24. Легкая атлетика	Практические занятия Прыжки в высоту	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения прыгуна;	1	
Тема 25. Легкая атлетика	Практические занятия Бег на короткие дистанции Метание мяча, гранаты	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнять специальные упражнения бегуна; Выполнять специальные упражнения при метании;	1	
Тема 26. Легкая атлетика	Практические занятия Прыжки в длину с разбега. Бег на длинные дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Использовать основные положения методики закаливания; Использовать элементы самоконтроля;	2	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего:		252	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

Спортивный зал: стенка гимнастическая (2 шт.); перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической (1 шт.); гимнастические скамейки (4 шт.); гимнастические снаряды (перекладина (1 шт.), бревно (1 шт.), конь для прыжков (1 шт.) и др.), маты гимнастические (6 шт.), канат для лазания (1 шт.), канат для перетягивания (1 шт.), стойки для прыжков в высоту (1 шт.), перекладина для прыжков в высоту (1 шт.), зона приземления для прыжков в высоту (1 шт.), скакалки (20 шт.), палки гимнастические (30 шт.), мячи набивные (10 шт.), мячи для метания (15 шт.), гантели, гири 16, 24 кг, мишени для дартса (7 шт.), кегли, кольца для метания, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные (6 шт.), сетки баскетбольные (3 шт.), мячи баскетбольные (30 шт.), стойки волейбольные (3 шт.), защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная (2 шт.), антенны волейбольные, мячи волейбольные (30 шт.), Тренажерный зал: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, Лыжная комната с лыжехранилищем: лыжи с креплениями (30 пар), лыжные палки (30 пар), лыжные ботинки (40 пар), коньки (25 пар).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура (2-е изд., стер.) учебник. М.: «Академия» 2017

Дополнительные источники:

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://biblio-online.ru/bcode/448769>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Выполнение индивидуальных заданий упражнений, наблюдение за выполнением упражнений Дифференцированный зачет</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии 	<p>Выполнение индивидуальных заданий, опрос</p>
Дата введения – 01.09.2017	
Страница 19	
Страниц 20	

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура		

человека;	
• основы здорового образа жизни.	Выполнение индивидуальных заданий, тест

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576006

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023