

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура (базовый уровень)

профиль обучения: естественно-научный

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

## *СОДЕРЖАНИЕ*

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

Экспертные заключения по результатам экспертизы примерной рабочей программы:

ФУМО СПО по УГПС 32.00.00 Науки о здоровье и профилактическая медицина от 21.11.2022г

ФУМО СПО по УГПС 34.00.00 Сестринское дело от 16.11.2022г

## **1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

1.1.Общеобразовательная дисциплина ОУП.12 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла учебного плана 34.02.01 Сестринское дело, с учетом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС.

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

#### **Цель общеобразовательной дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУП.12 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

-развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

**Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК**

Код и наименование формируемых ОК	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><b><u>Готовность и способность к образованию и саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</u></b>          -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  <b><u>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</u></b>  <b>б) совместная деятельность:</b>          - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;          - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;          - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;          - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  <b><u>Овладение универсальными регулятивными действиями:</u></b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b>          - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;          - признавать свое право и право других людей на ошибки;          - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;          -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;          -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;          -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме с учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
--	--	--

<p>ОК.08 Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержка необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b><u>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению:</u></b>          -наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>          - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;          - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;          - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  <b><u>Овладение универсальными регулятивными действиями:</u></b>  <b>а)самоорганизация:</b>          -самостоятельно принимать план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;          -давать оценку новым ситуациям;          -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;          -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;          -оценивать приобретенный опыт;          -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p><b>- уметь использовать разнообразные формы и виды</b> физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО;          -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;          владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;          -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме с учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;          - владеть техническими приемами двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга в профессионально-прикладной сфере;          -иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 1.2. Обеспечивать безопасную окружающую среду</p>	<p>В области экологического воспитания:          - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;          - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;          активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;          - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p>	

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	<p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> </ul>	
ПК 5.1. Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни	<p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> </ul>	





## Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
Содержание основное	50
В т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	48
Профессиональное ориентированное содержание	20
теоретическое обучение	-
практические занятия	20
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала(основное и профессионально ориентированное), практические работы.	Объем часов	Формируемые ОК и ПК
Раздел 1	<b>Человек в обществе</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления организма. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. Физическая культура. В режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p>1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> <p>2.Понятие «здоровье»(физическое, психическое, социальное) Факторы определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «ЗОЖ» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>3. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья( дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)</p> <p>4. Особенности организации и проведение занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой и их особенности соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.</p> <p>5. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регулирующие нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.</p> <p>6. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Оставление профессиограммы. Определение принадлежности специальности 34.02.01 Сестринское дело к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p> <p>7.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи «профессионально-прикладной физической подготовки»; средства «профессионально-прикладной физической подготовки»</p> <p>8. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой специальности: определение видов физкультурно- спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.</p>	2	ОК.01 ОК.04 ОК.08

Раздел 2	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности</b>		
	Методико-практические занятия.	16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	4.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач..	5.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 6.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	7.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия и производственные факторы, профессиональные заболевания. 8-10. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий( первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	8	ОК.01 ОК.04 ОК.08
	<b>ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>		
	<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>		

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	11-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма . поддержания работоспособности, развития основных физических качеств.	6	ОК.01 ОК.04 ОК.08
	<b>Гимнастика(практические занятия) (13-20)</b>		
Тема 2.7(1) Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Практические занятия.</b> 14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, повороты на месте. 15. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах, поворотов на месте. 16. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, метание и ловля, поднимание и переноса груза, прыжки	6	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема 2.7(2) Спортивная гимнастика	<b>Практические занятия.</b> 17. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты(девушки); на параллельных брусьях (юноши) 18. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне(девушки); на перекладине(юноши); Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь(юноши)	4	ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики		
	<b>Девушки</b> 1. <b>Висы и опоры:</b> толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	2. <b>Бревно:</b> вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна.		
	3. <b>Опорные прыжки:</b> через коня углом с косого разбега толчком одной ногой.		
	<b>Юноши</b> 1. <b>Висы и опоры:</b> подъём и упор силой ; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъём переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъём разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		ОК.01 ОК.04 ОК.08

	<b>2.Перекладина:</b> висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъём переворотом, подъём разгибом, обороты назад и вперёд, соскок махом вперёд(назад)		
	<b>3.Опорные прыжки:</b> через коня ноги врозь		
<b>2.8 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия.</b>		
Тема 2.8(1) Футбол	<p><b>19</b>Техники безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней и внешней частью подъёма; остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановка мяча подошвой.</p> <p><b>20.</b>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p><b>21.</b>Освоение//совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>	6	
Тема 2.8(2) Баскетбол	<p><b>22.</b> Техники безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещение, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p> <p><b>23.</b> Освоение//совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности(учебная игра)</p>	4	
Тема 2.8(3) Волейбол	<p><b>24.</b>Техники безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, приём мяча снизу, двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону , на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении</p> <p><b>25.</b>Освоение//совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности(учебная игра)</p>	4	
Тема 2.8(4) Бадминтон	<p><b>26.</b>Техники безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещение игрока, подачи, удары по волану, техника передвижения игрока к сетке, в стороны и назад.</p> <p><b>27.</b>Освоение//совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-</p>	4	

	тактических приёмов в игровой деятельности(учебная игра). Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		
Тема 2.8(5)Теннис	28.Техники безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки(для удара с права, слева, универсальная хватка). Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Прыжки: «разножка»(серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады:(вперед, в сторону, назад). Бег: приставным. скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный « бег; ускорения со сменой направления; семенящий» Подача, приём подачи(свеча) 29. Освоение//совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.	4	
Тема 2.8(6) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные ценности.	<b>30-31</b> Совершенствование технико-тактических приемов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры.	4	
Тема 2.9 Легкая атлетика	<b>Практические занятия.</b>	16	
	32.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	33 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции: 2000м(девушки) и 3000(юноши). Совершенствование техники эстафетного бега(4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью).		
	34. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г(девушки) и 700г(юноши).		
	35 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
<b>Итого</b>		2/76	

## **Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины ОУП.12 Физическая культура**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных сооружений:  
-(универсальный ) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;  
-оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ:**

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольной игровой(комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований , мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика.**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м, (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика.**

Стойки для прыжков в высоту(комплект), граната для метания, ядро для толкания.

#### **Общеспортивная подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная(12 ступеней), комплект медболов №3

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

#### **Оборудование для проведения соревнований**

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

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации образовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

## Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование ОК и ПК по разделам и темам содержания учебного материала.

Код и наименование формируемых ОК	Раздел/Тема	Типы оценочных мероприятий
ОК.01,	Р.1 Темы 1.1,1.2,1.3,1.4, 1.5 По/о, 1.6П-о/с Р.2. Темы 2.1-2.5П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,2.10	-составление словаря терминов -защита презентации/доклада - выполнение самостоятельной работы
ОК.04,	Р.1 Темы 1.1,1.2,1.3,1.4, 1.5 По/о, 1.6П-о/с Р.2. Темы 2.1-2.5П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,2.10	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей -составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос
ОК.08,	Р.1 Темы 1.1,1.2,1.3,1.4, 1.5 По/о, 1.6П-о/с Р.2. Темы 2.1-2.5П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,2.10	-контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -контрольная работа по теории -демонстрация комплекса ОРУ -сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на ДЗ