

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«КРАСНОЛУЧСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеобразовательной дисциплины**  
**ОД.12 Физическая культура**  
**по специальности**  
**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработано на основе примерной программы Министерства просвещения Российской Федерации, федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**. Утвержденного на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом протокол № 20 от «15» августа 2024 г.

Рабочая программа определяет рекомендованный объём и содержание среднего профессионального образования по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.


Составитель:

Васильева Лариса Пантелеевна – преподаватель физической культуры, специалист высшей категории, Краснолучского колледжа промышленности и сервиса

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на 20/24/2025 учебный год

Протокол № 1 заседания МК от «29» августа 2024г.

Председатель МК  И.В. Шакалова

Согласовано с заместителем директора по учебно – воспитательной работе  В.Д. Татаринова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	16
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	18

# **1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности «Поварское и кондитерское дело».

*(профессии/специальности)*

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

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

### **1.2.2. 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 *(ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности)*

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
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,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</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> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРБ) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> <li>б) базовые исследовательские действия: <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> </li> </ul>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями: <ul style="list-style-type: none"> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными</p>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	<p>действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>



## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>60</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	58
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>10</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	8
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

\* Профессионально ориентированное содержание может быть распределено по разделам (темам) или сконцентрировано в разделе Прикладной модуль.

\*\* Если предусмотрен индивидуальный проект по дисциплине, программа по его реализации разрабатывается отдельно.

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	№ урока	Формируемые компетенции
1	2	3		4
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		<b>4</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<u>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</u>	1	1	
	<u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «ГТО». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</u>	1	2	
	<u>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</u>			
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3
Профессионально - прикладная физическая подготовка	<u>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</u>	1	3	
	<u>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</u>	1	4	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	№ урока	Формируемые компетенции
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>60</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1,12
<b>Основное содержание</b>		58		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		58		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	10		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1	5	
	Совершенствование техники спринтерского бега, к.н – бег 60 м	1	6	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, к.н. – прыжок в длину с места	1	7	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1	8	
	К.н. – метание гранаты на дальность.	1	9	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	10	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции - 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	1	11	
	К.н.- бег на средние дистанции - 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) с учетом времени	1	12	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции -2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1	13	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	14	
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>12</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.2.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	12		
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча.	1	15	
	Совершенствование техники верхней передачи мяча над собой	2	16	
	К.н.- верхняя передача над собой, 10 раз		17	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	№ урока	Формируемые компетенции
	Совершенствование техники верхней передачи мяча в паре. К.н. - верхняя передача мяча в паре.	2	18 19	
	Освоение техники подачи мяча в определенные зоны. Освоение техники приему мяча снизу двумя руками. К.н. – 5 подач на точность по зонам	2	20 21	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение техники приему мяча снизу двумя руками после подачи.	1	22	
	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Нападающий удар.	2	23-24	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	25-26	
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>8</b>		
Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	8		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК...
	<b>Практические занятия</b>			
	<u>Характеристика профессиональной деятельности:</u> группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	27-28	
	<u>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий</u> (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	29-30	
	Круговая тренировка с комплексом упражнений ППФП К.н.- ППФП, вис на согнутых руках.	2	31 32	
	<u>Полоса препятствий с комплексом упражнений ППФП.</u> К.н.- прыжки со скакалкой за 30 сек.	2	33 34	
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>10</b>		
Тема 2.4 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	10		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1	35	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	№ урока	Формируемые компетенции
	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола	1	36	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	1	37	
	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча. Выполнение К.Н. – 10 бросков изученным способом	2	38 39	
	Бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. <u>Выполнение К.Н - броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)</u>	2	40 41	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Игра по правилам. Выполнить К.Н. – 10 штрафных бросков	2	42 43	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Игра по правилам.	1	44	
<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.5.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала.</b>	10		
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметом, в парах.	1	45	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма.	2	46	
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики <u>К.н.- прыжки со скакалкой за 30 сек</u>		47	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	3	48	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации. К.н.- поднимание туловища в сед за 1 мин.		49	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	№ урока	Формируемые компетенции
	Совершенствование акробатических элементов. К.н.- акробатическая комбинация.		50	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2	51	
	Круговая тренировка с использованием изученных упражнений по теме гимнастика. К.н. – подтягивание		52	
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	53-54	
<b>Вариативный модуль по видам спорта<sup>3</sup></b>		<b>8</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.6.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения игры. Упражнения с мячом; способы хватки ракетки.	2	55-56	
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Подача, приём подачи . Игра по упрощенным правилам.	2	57 58	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Контроль выполнения тестов по настольному теннису- накат.	1	59	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Контроль выполнения тестов по настольному теннису - подачи.	1	60	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по правилам	2	61 62	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	№ урока	Формируемые компетенции
<i>Легкая атлетика</i>		<b>8</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.1.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствование техники спринтерского бега. Контрольный норматив (теста) ГТО -60м	1	63	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение контрольного норматива (теста) ГТО – прыжок в длину с места.	2	64 65	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	66	
	Выполнение контрольного норматива(теста) ГТО – метание гранаты.		67	
		1	68	
		1	69	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	70	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), 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, жилетки игровые, 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. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

#### **Спортивные игры**

Наборы мячей для спортивных 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, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, П-о/сР 2.3 Темы 2.1 - 2.6 П-о/с, 2.1.,2.2,2.4,2.5, 2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, П-о/сР 2.3, Темы 2.1 - 2.6 П-о/с, 2.1.,2.2,2.4,2.5, 2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, П-о/сР 2.3, Темы 2.1 - 2.6 П-о/с, 2.1.,2.2,2.4,2.5, 2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия	Р 1, Тема 1.6. Р 2, Тема 2.3.	
ПК1.2.Проводить учебные занятия по физической культуре.	Р 1, Тема 1.6., Р 2, Тема 2.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>-демонстрация комплекса ОРУ</li> </ul>
ПК 1.3. Проводить производственную гимнастику, физкультминутки и т.д.	Р 1, Тема 1.5., Р 2, Темы 2.1., 2.4., 2.5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402847

Владелец КОРШУНОВ СЕРГЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

Действителен с 20.01.2025 по 20.01.2026