

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шутов Олег Леонтьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 07.06.2024 14:10:18

Уникальный программный ключ:

2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО

Краснодар, 2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и УМР

_____/ Т.В. Першакова
31.05.2024 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №65-О от 31.05.2024 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом
Протокол №6 от 31.05.2024 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО
«Физическая культура и ОБЖ»
Протокол №5 от 15.05.2024 г.
Председатель _____ /А.Г. Королёва

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018г. №67, зарегистрированного Министерством Юстиции России 26.02.2018 №50135), с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление

Организация - разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»**Разработчик:**

Шестакова Э.В., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .	17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для – укрепления здоровья, достижения – жизненных и профессиональных целей.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. – основы здорового образа жизни.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	120
<i>в том числе вариативная часть</i>	-
- теоретическое обучение	4
- практические занятия	116
в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты	8
в т.ч. в форме практической подготовки	-
- самостоятельная работа	-
- промежуточная аттестация	-
в том числе:	
дифференцированный зачет, зачеты	

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка Студента (час)	Самост. работа студента	Количество аудиторных часов			
			Всего	вт.ч. в форме практической подготовки	Теорети- ческое обучение	практич (семинарские) занятия
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медикобиологические основы физической культуры	2	-	2	-	2	-
Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	2	-	2	-	2	-
Раздел 2 Лёгкая атлетика.	32	8	24	24	-	24
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	16	-	16	16	-	16
Тема 2.1. Бег на длинные дистанции.	6	-	6	6	-	6
Тема 2.1. Бег на средние дистанции.	2	-	2	2	-	2
Раздел 3 Гимнастика	26	10	16	16	-	16
Тема 3.1 Упражнения на снарядах	16	-	16	16	-	16
Раздел 4 Волейбол	12	4	8	8	-	8
Тема 4.1 Обучение тактике игры в нападении	6	-	6	6	-	6
Тема 4.2 Обучение тактике игры в защите	2	-	2	2	-	2
Раздел 5 Баскетбол	12	4	8	8	-	8
Тема 5.1. Техника индивидуальной игры в баскетбол	4	-	4	4	-	4
Тема 5.2. Командные действия игроков	4	-	4	4	-	4
Раздел 6 Мини-футбол	10	2	8	8	-	8
Тема 6.1. Техника игры в футбол	8	-	8	8	-	8
Раздел 7 Ритмическая гимнастика.	26	12	14	14	-	14
Тема 7.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	8	-	8	8	-	8
Тема 7.2. Обучение круговому методу тренировки	6	-	6	6	-	6
Раздел 8 Силовая подготовка	32	10	22	22	-	22
Раздел 8.1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук	8	-	8	8	-	8
Раздел 8.2. Круговая тренировка	14	-	14	14	-	14

Зачет (1,2,3 семестр обучения по программе ОГСЭ.04 ФК)	6	-	6	6	-	6
Дифференцированный зачет	2	-	2	2	-	2
Всего по дисциплине	160	50	110	108	2	108

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры		4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	4	
	1 Здоровье населения России. Культура психического здоровья. Цели и задачи физической культуры. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.	2	
	2 Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность).	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		32	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:	16	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	-	
	в том числе практических занятий	16	
	ПЗ №1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта, стартового ускорения. Стартовый разгон	2	
	ПЗ №2. Обучение технике низкого старта.	2	
	ПЗ №3. Техника бега по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов.	2	
	ПЗ №4. Стартовое ускорение, специальные упражнения.	2	
	ПЗ №5. Техника бега на короткие дистанции 400 м.	2	

	ПЗ №6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. с низкого старта	2	
	ПЗ №7. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	ПЗ №8. Низкий старт. Бег 30 метров Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала :	6	
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	-	
	в том числе практических занятий	6	
	ПЗ №9. Бег на длинные дистанции девушки 2000м юноши 3000м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег	2	
	ПЗ №10. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м.	2	
	ПЗ №11. Техника бега на длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).	-	
	в том числе практических занятий	2	
	ПЗ №12. Техника бега на средние дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок. Прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
Раздел 3. Гимнастика		26	ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. Упражнения на снарядах	Содержание учебного материала:	18	
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	-	
	в том числе практических занятий	18	
	ПЗ №13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Построение. Смыкание и размыкание. общеразвивающие упражнения	2	
	ПЗ №14. Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями	2	
	ПЗ №15. Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове,	2	

	руках. Техника гимнастических упражнений: мост, полушпагат. Упражнения для коррекции зрения		
	ПЗ №16. Выполнение упражнений на шведской стенке. Сдача контрольных нормативов.	2	
	ПЗ №17. Выполнение упражнений на перекладине. Упражнения с набивными мячами	2	
	ПЗ №18. Комплекс акробатических упражнений . Упражнения на перекладине. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	
	ПЗ №19. Выполнение упражнений на бревне: повороты, соскок	2	
	ПЗ №20. Броски набивного мяча в парах из-за головы, поочередно одной рукой, снизу.	2	
	ПЗ №21. Составление простейших комбинаций из изученных упражнений		
Раздел 4. Волейбол		12	ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. Обучение тактике игры в нападении	Содержание учебного материала	6	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения.	-	
	в том числе практических занятий	6	
	ПЗ №22. Техника безопасности на волейболе. Стойки в волейболе. Перемещения. Исходное положение (стойки), перемещения	2	
	ПЗ №23. Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача, нападающий удар	2	
	ПЗ №24. Прием мяча одной рукой с нападением, перекатом в сторону, на бедро и спину. Тренировочная игра Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
Тема 4.2. Обучение тактике игры в защите	Содержание учебного материала	4	
	Тактика защиты.	-	
	в том числе практических занятий	4	
	ПЗ №25. Обучение тактике игры в защите: блокирование, страховка. Сдача контрольных нормативов. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	
	ПЗ №26. Повторение тактики игры в нападении: подача, нападение.	2	
Раздел 5. Баскетбол		12	ОК 04, ОК 08
Тема 5.1. Техника индивидуальной игры в баскетбол	Содержание учебного материала	4	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	-	
	в том числе практических занятий	4	
	ПЗ №27. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной и двумя руками.	2	

	Перемещение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).		
	ПЗ №28. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
Тема 5.2. Командные действия игроков	Содержание учебного материала	4	
	в том числе практических занятий	4	
	ПЗ №29. Индивидуальные, групповые, командные действия игроков.	2	
	ПЗ №30. Техника игры в нападении. Тренировочная игра. Сдача контрольных нормативов. Тактика нападения, тактика защиты	2	
Раздел 6. Мини-футбол		10	ОК 04, ОК 08
Тема 6.1. Техника игры в футбол	Содержание учебного материала	8	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	-	
	в том числе практических занятий	10	
	ПЗ №31. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу Удары по движущемуся мячу прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	2	
	ПЗ №32. Прием мяча катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой. Остановка мяча ногой, грудью	2	
	ПЗ №33. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).	2	
	ПЗ №34. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
	ПЗ №35. Сдача контрольных нормативов. Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
Раздел 7. Ритмическая гимнастика		26	ОК 04, ОК 08
Тема 7.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	Содержание учебного материала	8	
	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	-	

	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		
	в том числе практических занятий	8	
	ПЗ №36. Техника безопасности на занятиях по ритмической и атлетической гимнастике. Комплекс акробатических упражнений. Упражнения на перекладине.	2	
	ПЗ №37. Комбинация акробатических упражнений. Лазанье по канату. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	2	
	ПЗ №38. Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	2	
	ПЗ №39. Составление комплекса с гантелями низкой интенсивности (пульс 120) на верхний плечевой пояс.	2	
Тема 7.2. Обучение круговому методу тренировки	Содержание учебного материала	6	
	Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	-	
	в том числе практических занятий	6	
	ПЗ №40. Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	
	ПЗ №41. Техника гимнастических упражнений: мост, полушпагат.	2	
	ПЗ №42. Составление простейших комбинаций из изученных упражнений. Сдача контрольных нормативов. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Эстафеты, совершенствование навыков. Круговая тренировка. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	
Раздел 8. Силовая подготовка.		32	ОК 04, ОК 08
Тема 8.1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	Содержание учебного материала	8	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	-	
	в том числе практических занятий	8	
	ПЗ №43. Упражнения с эспандерами. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	ПЗ №44. Упражнения с гантелями на мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	ПЗ №45. Упражнения с набивными мячами. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	ПЗ №46. Упражнения с метболами. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	

Тема 8.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	16	
	Круговая тренировка. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки	-	
	в том числе практических занятий	16	
	ПЗ №47. Круговая тренировка. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки	2	
	ПЗ №48. Эстафеты, совершенствование навыков. Сдача контрольных нормативов. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	ПЗ №49. Развитие скоростных качеств (утяжелители) Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	ПЗ №50. Прыжковые, беговые упражнения (скакалка). Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	ПЗ №51. Упражнения силовые на все группы мышц (методом круговой тренировки) Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
	ПЗ №52. Прыжки на скакалке. Упражнения с метболами.	2	
	ПЗ №53. Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими обручами	2	
	ПЗ №54. Сдача контрольных нормативов.	2	
Промежуточная аттестация	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе практических занятий	8	
	ПЗ №55. Зачет	2	
	ПЗ №56. Зачет	2	
	ПЗ №57. Зачет	2	
	ПЗ №58. Дифференцированный зачет	2	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

оснащен оборудованием для спортивных игр:

- щит баскетбольный игровой (комплект);
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный навесной;
- ворота для мини-футбола;
- кольца баскетбольные;
- табло игровое (перекидное);
- мяч баскетбольный №7 массовый;
- мяч баскетбольный №7 для соревнований;
- 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.

оснащен оборудованием для гимнастики:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- комплект матов гимнастических;
- канат для лазания 5м. (со страховочным устройством);
- коврик гимнастический;
- обруч гимнастический №2;
- скакалка гимнастическая;
- гимнастические резинки.

оснащен оборудованием для легкой атлетики:

- барьеры легкоатлетические;
- фишки;
- рулетка;
- секундомеры;
- набивные мячи (3, 5, 7 кг).

оснащен оборудованием для общефизической подготовки:

- перекладина навесная универсальная;
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг;
- набивные мячи.

оснащен оборудованием для подвижных игр:

- набор для подвижных игр в контейнере;
- сумка для подвижных игр.

оснащен оборудованием для проведения соревнований:

- скамейка для степ-теста – пьедестал;
- весы напольные;
- сантиметр мерный;
- комплект для соревнований №1;
- персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

оснащен прочим оборудованием:

- 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;
 - палочки эстафетные;
 - нагрудные номера;
 - рулетка металлическая;
 - мерный шнур;
 - секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15186-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 173 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07538-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>
4. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 256 с. – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <https://book.ru/book/932718>
5. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2023. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/932719>

6. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <https://book.ru/book/932248>

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

8. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

9. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2023. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

10. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

11. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3.2.2. Дополнительные источники

12. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс] – URL: <https://libsport.ru/>

13. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль: – устный/фронтальный/ письменный опрос – тестирование – результаты выполнения контрольных нормативов. – выполнение комплекса упражнений. – регулирование физической нагрузки. – владение навыками контроля и оценки. – подбор средств и методов занятий. Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет, зачет
Умения: - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	