

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУЗБАССА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АНЖЕРО-СУДЖЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д. Ф. Ахмерова

« 31 » августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины **БД.06 Физическая культура**

код, специальность **15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
промышленного оборудования (по отраслям)**

курс(ы)  I  № групп(ы)  210,220

форма обучения  очная

Анжеро-Судженск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

РАССМОТРЕНА  
на заседании МК 15.02.12

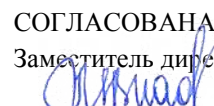
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2020 г.

Председатель МК  
 /И.В. Агеева

СОГЛАСОВАНА  
МБУС стадион «Анжерский»  
имени Владимира и Виталия  
Раздаевых

Директор МБУС стадион



СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
 Н.В. Михеева  
« 31 » августа 2020 г..

Разработчик: О.С. Сорокина преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: И.М. Иванова преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский горный техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа БД.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена. Программа разработана с учетом требований ФГОС СПО специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ).

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

БД.06 Физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области ФГОС СОО. Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО для профессий или специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

### **1.3. Цель и задачи освоения дисциплины:**

Содержание программы БД.06 Физическая культура направлено на достижение цели:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

и решение следующих задач:

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

– развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;

– формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- совершенствовать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развивать навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 127 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа;

- самостоятельная работа обучающегося 4 часов;

- консультации 6 часов.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание БД.06 Физическая культура направлено на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

Результаты освоения БД .06 Физическая культура в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li> <li>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</li> </ul>	<p>ОК 03</p> <p>ОК 03 ОК 08</p> <p>ОК 04, ОК 08</p> <p>ОК 04, ОК 08</p> <p>ОК 03, ОК 8</p> <p>ОК 08, ОК 03,</p> <p>ОК 03, ОК 08</p>
<p><b>метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> </ul>	<p>ОК 08</p> <p>ОК 04</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</li> </ul>	<p>ОК 03, ОК 08</p> <p>ОК 08</p>
<p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>ОК 08</p> <p>ОК 03, ОК 08</p> <p>ОК 03, ОК 08</p> <p>ОК 08</p> <p>ОК 03, ОК 08</p>

В результате изучения БД.06 Физическая культура студент должен:

**Знать/понимать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Уметь:**

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

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	127
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	113
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	4
в том числе:	
Выполнение индивидуального проекта.	4
<b>Консультации</b>	6
<b>Индивидуальный проект</b>	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета</b>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	<b>Тематика практических занятий</b>	5	
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.		
Консультации: Тема – Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	1		
<b>Тема 1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 03, ОК 08
	Средства, методы, воспитания основных физических качеств. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.		
	<b>Тематика практических занятий</b>	9	
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (набивными мячами, штангой), с сопротивлением		ОК 03, ОК 08



	партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. 2. Подвижные игры различной интенсивности.		
<b>Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК3, ОК 04, ОК 08
	Физические способности (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость) человека, понятие и их совершенствование. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.		
	<b>Тематика практических занятий</b>	98	
	<b>Легкая атлетика:</b> <i>Развитие быстроты.</i> Челночный бег 10x10, 3x10, 5x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Повторный бег на отрезках от 30 до 60 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. <i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500г. Соревнования.	20	
<b>Гимнастика:</b> <i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов. <i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием различных шагов: (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.).	12	ОК 03, ОК 04, ОК 08	

	<p>Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).</p> <p>Акробатическая подготовка: совершенствование группировок, перекатов в группировке; кувырков вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
	<p><b>Спортивные игры.</b></p>		
	<p><b>Баскетбол или стрит-баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения, игры и соревнования.</p>	16	ОК 04, ОК 08
	<p><b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения игры и соревнования.</p>	16	ОК 04, ОК 08
	<p><b>Бадминтон.</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра.</p>	10	ОК 04, ОК 08

	<b>Футбол (Футзал).</b> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники лыжных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногами, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные упражнения игры и соревнования.	10	ОК 04, ОК 08
	<b>Лыжная подготовка.</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Разучивание техники лыжных ходов (попеременный двушажный, одновременный одношажный и бесшажный). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Подвижные игры на лыжах. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	14	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Консультации, раздел спортивные игры: Тема – Техника, тактика игр, выполнение упражнений. Место спортивных игр и физических упражнений в режиме обучающихся. Консультации по разделу, лыжная подготовка: Тема – Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	2 1	
<b>Тема 1.4. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 03, ОК 08
	Классические методы дыхания.		
	<b>Тематика практических занятий</b>	1	
	1. Дыхательные упражнения на восстановлении организма после физической нагрузки. 2. Дыхательные упражнения для профилактики различных заболеваний.		
	Консультации: Тема – Дыхательная гимнастика, безопасные методы дыхательной гимнастики. Комплексы дыхательной гимнастики.	2	
<b>Индивидуальный проект</b> Обучающийся имеет право выбора: выполнять индивидуальный проект по тематике данной дисциплины или иной общеобразовательной учебной дисциплины. <b>Тематика индивидуальных проектов</b> 1. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека. 2. Изучение индивидуальных способов контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. 3. Исследование основных методик и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальности 15.02.12.		4	

<p>4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>5. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.</p> <p>6. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студентов.</p> <p>7. Влияние соблюдения режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении в колледже.</p> <p>8. Исследование роли физкультминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся.</p> <p>9. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся и их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>10. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей, обучающихся и занятий определенным видом физической активности.</p> <p>11. Формирование характера юношей на занятиях в секции футбола.</p> <p>12. Составление учебных нормативов по физической культуре с использованием индексов физического совершенства организма обучающихся колледжа, специальности 15.02.12.</p>		
<p><b>Работа обучающегося над индивидуальным проектом</b></p> <p>1. Выбор темы индивидуального проекта</p> <p>2. Планирование выполнения индивидуального проекта</p> <p>3. Определение цели и задач необходимых достигнуть в результате работы над проектом</p> <p>4. Определение методик при разработке проекта</p> <p>5. Изучение литературных источников и анализ теоретического материала</p> <p>6. Выполнение практической части проекта</p> <p>7. Оформление индивидуального проекта</p> <p>8. Защита проекта</p>	4	ОК 03, ОК 08
<p><b>Всего:</b></p>	<p><i>Максимальная нагрузка 127ч. аудиторная - 117ч. Консультации – 6ч.</i></p>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы БД.06 Физическая культура имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

*Оборудование учебного кабинета:*

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 4.2.1. Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-09-067771-4.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.
3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: [https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share\\_image\\_id=#page/2](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2).

#### 4.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 3-е изд. – Москва: Вента-Граф, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-360-08106-7.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

### **4.2.3. Интернет-ресурсы**

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2020. – URL: <https://gto.ru/>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.
4. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: сайт: Москва – URL: <http://window.edu.ru/>.