

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

2025г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦК физического воспитания и БЖ
Протокол № 9 от «27» мая 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»
№157 от «02» июня 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 362 от 25.05.2022г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский энергетический колледж»
ГБПОУ «ВЭК»

Разработчик: Айсаев Багаудин Магомедович, преподаватель ГБПОУ «ВЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА

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

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1.Место дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Учебная дисциплина СГ 04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.**

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстриро -вать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ПК 2.2. Владеть методами командной разработки программных продуктов.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ПК 2.2	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	<u>Знать:</u> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско - патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	178
Самостоятельная работа	12
Суммарная учебная работа во взаимодействии с преподавателем	166
В том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	164
промежуточная аттестация проходит 3-7 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».**2 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр – 31 час +2 сам.работа			
Раздел 1.	Основы физической культуры	2	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 1.1. ЗОЖ	Содержание учебного материала 1.Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья. Контроль профессионально важных психофизиологических качеств. ТБ на занятиях по ФК.	2	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Раздел 2.	Легкая атлетика	18	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 2.1. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала 2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. 3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. 4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП. 5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. Изучение профессионально значимых двигательных действий.	8 2 2 2 2	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 2.2 .	Содержание учебного материала	6	ОК04

Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	2	ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов.	2	
	8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину	Содержание учебного материала	4	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	9.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	10.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Раздел 3.	Спортивные игры баскетбол	11	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 3.1. Техника ведения мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала	2	
	11.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Учебная игра.	2	
Тема 3.2. Техника ведения «два шага», техника ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала	6	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	12.Совершенствование техники ведения «два шага» в ходьбе. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	2	
	13.Совершенствование техники ведения «два шага» легким шагом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы двумя руками. Учебная игра.	2	
	14.Совершенствование техники «два шага». Совершенствование техники ловли и передачи мяча об пол двумя руками.	2	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	3	ОК04

Техника штрафных бросков. Учебная игра.	15.Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра	2	ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	16.Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	1	
	Самостоятельная работа	2	

2 семестр – 37часов +2 сам.работа

Раздел 4.	Спортивные игры волейбол	20	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	Содержание учебного материала	4	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Техника безопасности.	2	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	Содержание учебного материала	4	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 4.3. Техника приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	Содержание учебного материала	6	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	5. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2	
	6. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2	
	7. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	

Тема 4.4. Техника нападения и блокирования. Учебная игра.	Содержание учебного материала	6	OK04 OK07, OK08 ПК 2.2.
	8. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	9. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. 10. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	2	
	Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Раздел 5.	Легкая атлетика	17	OK04 OK07, OK08 ПК 2.2.
Тема 5.1. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	OK04 OK07, OK08 ПК 2.2.
	11. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 800м. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
	12. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 1500м.	2	
	13. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 3000м. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 5.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	OK04 OK07, OK08 ПК 2.2.
	14. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30 - 60м.	2	
	15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 100м. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 5.3. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	4	OK04 OK07, OK08 ПК 2.2.
	16. Совершенствование техники метания гранаты с места, 3х-5 шагов и полного разбега.	2	
	17. Совершенствование техники метания гранаты с места, 3х-5 шагов и полного разбега. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	3	OK04

Техника прыжка в длину.	18. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. Атлетическая подготовка.	2	ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	19. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. Атлетическая подготовка. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	1	
	Самостоятельная работа	2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура». 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр – 31 час+2 сам.работа			
Раздел 1.	Легкая атлетика	20	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 1.1. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	8	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание.	2	
	2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места.	2	
	3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. ППФП.	2	
	Содержание учебного материала	6	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Упр. ОФП	2	
	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Упр. ОФП	2	
7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Профессионально значимые двигательные действия.	2		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	6	ОК04

<p>Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега.</p>	<p>8.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Упр. ОФП 9.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. 10. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. Упр. ОФП Профессионально значимые двигательные действия.</p>	<p>2 2 2</p>	<p>ОК07, ОК08 ПК 2.2.</p>
<p>Раздел 2.</p>	<p>Спортивные игры баскетбол</p>	<p>11</p>	<p>ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.</p>
<p>Тема 2.1. Техника ведения мяча. Учебная игра.</p>	<p>Содержание учебного материала 11.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Учебная игра. Профессионально значимые двигательные действия.</p>	<p>2 2</p>	<p>ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.</p>
<p>Тема 2.2. Техника ловли и передачи мяча. Учебная игра.</p>	<p>Содержание учебного материала 12. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы, от груди, об пол. Учебная игра. Профессионально значимые двигательные действия.</p>	<p>2 2</p>	<p>ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.</p>
<p>Тема 2.3. Техника ведения мяча «два шага». Учебная игра.</p>	<p>Содержание учебного материала 13. Совершенствование техники ведения «два шага». Учебная игра. Профессионально значимые двигательные действия. 14. Совершенствование техники ведения «два шага» бегом. Учебная игра. Профессионально значимые двигательные действия.</p>	<p>4 2 2</p>	<p>ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.</p>
<p>Тема 2.4. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Учебная игра.</p>	<p>Содержание учебного материала 15.Совершенствование техники игры в защите и в нападении. Учебная игра. Упр. ОФП 16. Совершенствование техники игры в защите и в нападении. Учебная игра. Профессионально значимые двигательные действия. Самостоятельная работа</p>	<p>3 2 1 2</p>	<p>ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.</p>

2 семестр – 33 часов+2 сам.работа			
Раздел 3.	Спортивные игры волейбол	20	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	Содержание учебного материала	6	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Упр. ОФП	2	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Упр. ОФП	2	
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Упр. ОФП	2	
Тема 3.2. Техника подачи мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала	6	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	4. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра.	2	
	5. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра.	2	
	6. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра.	2	
Тема 3.3. Техника нападения и блокирования. Учебная игра с заданием.	Содержание учебного материала	8	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	7. Совершенствование техники нападения и блокирования. Учебная игра. Атлетическая подготовка.	2	
	8. Совершенствование техники нападения и блокирования Учебная игра. Атлетическая подготовка.	2	
	9. Совершенствование техники нападения и блокирования Учебная игра. Атлетическая подготовка.	2	
	10. Совершенствование техники нападения и блокирования Учебная игра. Атлетическая подготовка.	2	
Раздел 4.	ППФП	13	ОК04 ОК07, ОК08

			ПК 2.2.
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	2	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Комплекс ППФП	11. Научить правильно составлять профессиональную программу и подбор упражнений для ППФП (по специальности). Л/атлетика бег умеренном темпе 10-15 минут. Силовая подготовка. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	11	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Комплексы упражнений ОФП, элементы л/атлетики, спортигры, атлетическая подготовка.	12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30, 60,100м. Комплекс упр.для развития скоростных и силовых качеств. Спортигры.	2	
	13. Совершенствование техники метания гранаты. Комплекс упр. для развития скоростных и силовых качеств. Спортигры.	2	
	14. Совершенствование техники прыжка в длину. Комплекс упр.для развития скоростных и силовых качеств. Спортигры.	2	
	15. Совершенствование техники прыжка в длину. Комплекс упр.для развития скоростных и силовых качеств. Спортигры.	2	
	16.Методы круговой тренировки для развития силовых качеств. Спортигры. Профессионально значимые двигательные действия.		
	17.Упр.с гирями – рывок и толчок для подготовки сдачи норм ГТО.	1	
	Самостоятельная работа	2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы

1	2	3	4
1 семестр – 21 час +2 сам.работа			
Раздел 1.	Легкая атлетика	14	ОК04,ОК06, ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК04
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Атлетическая подготовка.	2	ОК07, ОК08
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Атлетическая подготовка.	2	ПК 2.2.
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Атлетическая подготовка. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 1.2. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	4	ОК04
	4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 1500м. Профессионально значимые двигательные действия.	2	ОК07, ОК08
	5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000м. Профессионально значимые двигательные действия.	2	ПК 2.2.
Тема 1.3. Техника метание гранаты.	Содержание учебного материала	4	ОК04
	6.Совершенствование техники метания гранаты с места, 3-5 шагов и полного разбега. Атлетическая подготовка.	2	ОК07, ОК08
	7.Совершенствование техники метания гранаты с места, 3-5 шагов и полного разбега. Атлетическая подготовка. Профессионально значимые двигательные действия.	2	ПК 2.2.
	Самостоятельная работа	2	

Раздел 2.	Общая физическая подготовка	7	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 2.1. ОФП, силовая подготовка и развитие физических качеств. Круговая тренировка. Спортивные игры, л/атлетические упражнения.	Содержание учебного материала	4	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	8.Силовая тренировка на гимнастических снарядах, на тренажерах и упражнения с гириями (рывок и толчок). Элементы л/атлетики.	2	
	9. Силовая тренировка на гимнастических снарядах, на тренажерах и упражнения с гириями (рывок и толчок). Элементы л/атлетики. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 2.2. ОФП. Элементы спортивных игр: баскетбол, н/теннис, метание дротиков, шашки, шахматы.	Содержание учебного материала	3	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	10.Комплекс упражнений для развития координации, гибкости и скоростных качеств. Элементы баскетбола, игра н/теннис, метание дротиков, игра в шашки и шахматы.	2	
	11. Комплекс упражнений для развития координации, гибкости и скоростных качеств. Элементы баскетбола, игра н/теннис, метание дротиков, игра в шашки и шахматы. Профессионально значимые двигательные действия.	1	

2 семестр 13часов +2 сам.работа

Раздел 3.	Спортивные игры волейбол	13	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра.	Содержание учебного материала	4	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. Упр. ОФП	2	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. Профессионально значимые	2	

	двигательные действия.		
Тема 3.2. Техника приема и передачи снизу. Учебная игра.	Содержание учебного материала	4	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра. Упр. ОФП	2	
	4. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 3.3. Техника подачи мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала	2	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	5. Совершенствование техники подачи мяча. Двухсторонняя игра. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 3.4. Техника нападающего удара. Учебная игра.	Содержание учебного материала	3	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	6. Совершенствование техники нападающего удара. Двухсторонняя игра. Атлетическая подготовка.	2	
	7. Совершенствование техники нападающего удара. Двухсторонняя игра. Профессионально значимые двигательные действия.	1	
	Самостоятельная работа	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Стадион, плавательный бассейн, открытая баскетбольная площадка, прыжковая яма, гимнастический городок.

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- шведские стенки
- гимнастические скамейки
- волейбольная стойка и сетка
- баскетбольные щиты
- гимнастические маты
- перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- гимнастические скакалки и палки

Тренажерный зал со всем необходимым оборудованием.

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные печатные издания:

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Физическая культура» ООО «КноРус» 2019.
2. М.Я.Виленский, А.Г.Горшков «Физическая культура» учебник СПО, ООО «КноРус» 2021.
3. А.А.Бишаева «Физическая культура» учебник, Москва ОИЦ «Академия» 2019
4. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» учебник 19-е издание, Москва ОИЦ «Академия» 2019.
5. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» Москва 2020. 6. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва 2020.
7. П.К. Петров «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Москва 2019.
8. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Дидактический материал к занятиям в специальной медицинской группе» Волгоград 2022.

3.2.2 Основные электронные издания

1. Агеева Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта, электронно-библиотечная система - URL:<https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Коновалов В.Л. Баскетбол / В.Л.Коновалов, В.А.Погодин. - URL:<https://e.lanbook.com/book/207539>
3. Садовникова, Л.Ф. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе - URL:<https://e.lanbook.com/book/156380>

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Конеева(и др); под редакцией Е.В.Конеева.-URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
5. Филиппова, Ю.С. Физическая культура (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие.: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.</p> <p>Не менее 60% правильных ответов теста.</p>	<p>Портфолио и/или тестирование.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.</p>	<p>Соответствие нормативам</p>	<p>Наблюдения в ходе выполнения практических работ</p>