



Министерство образования Иркутской области
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»



Утверждаю:
Зам. директора
Е.К. Дружинина
«12» 09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

21.02.15 Открытые горные работы

Форма обучения: очная, заочная

Рекомендовано методическим советом
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Заключение методического совета,
Протокол № 1 от «12» 09 2025 г

Председатель методсовета
 /Дружинина Е.К./

г. Бодайбо, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена: 21.02.15 Открытые горные работы (Приказ Минпросвещения России от 17.08.2022 N 744 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.15 Открытые горные работы" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2022 N 70155), а так же примерной образовательной программой утверждённой протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 21.00.00: от 25.10.2022 г. №3 Зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ: Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023 г. Организация разработчик примерной образовательной программы Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский горнотехнический техникум». Экспертная организация: Филиал АО «УК «Кузбассразрезуголь» «Кедровский угольный разрез».

Организация-разработчик: ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Разработчик: Прус А.Т. - преподаватель ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Рассмотрены и утверждены на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол №_____ от «____»_____2025 г.
Председатель ПЦК _____/_____ /

СОДЕРЖАНИЕ

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

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 3.3	<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 специальности - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	<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 специальности; - средства профилактики перенапряжения - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	172
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	172
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация	

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка		6	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	

² В соответствии с Приложением 3 ПОП.

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	2	
	В том числе практических занятий	-	
		-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Практическая подготовка		172/172	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба	-	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №1 «Выполнение бега на короткие дистанции»	2	
	Практическое занятие №2 «Совершенствование бега на короткие дистанции»	2	
	Практическое занятие №3 «Выполнение контрольного норматива бег 60м»	2	
	Практическое занятие №4 «Выполнение контрольного норматива бег 100м»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема № 2.2. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом,		

	групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №5 «Совершенствование техники броска на 2-а шага»	2	
	Практическое занятие №6 «Выполнение контрольного норматива в бросках»	2	
	Практическое занятие №7 «Совершенствование техники игры в защите»	2	
	Практическое занятие №8 «Совершенствование техники игры в нападении»	2	
	Практическое занятие №9 «Выполнение учебной двусторонней итоговой игры»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Спортивный игры. Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №10 «Совершенствование верхней и нижней передачи мяча»	2	
	Практическое занятие №11 «Совершенствование верхней и нижней подачи»	2	
	Практическое занятие №12 «Выполнение контрольного норматива - передачи мяча в парах»	2	
	Практическое занятие №13 «Совершенствование техники нападающего удара»	2	

	Практическое занятие №14 «Выполнение учебной игры, судейство»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Оздоровление, активный отдых. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функций организма. Совершенствование силовой выносливости, координации движений. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	-	
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие №15 «Совершенствование техники одновременно бесшажного хода»	2	
	Практическое занятие №16 «Совершенствование техники одновременно одношажного хода»	2	
	Практическое занятие №17 «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода»	2	
	Практическое занятие №18 «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»»	2	
	Практическое занятие №19 «Совершенствование техники спуска с горы в низкой стойке»	2	
	Практическое занятие №20 «Совершенствование техники торможения способом «упором»»	2	
	Практическое занятие №21 «Совершенствование техники торможения способом «плугом»»	2	
	Практическое занятие №22 «Выполнение контрольного норматива 3000-5000м»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	12	ОК 04

Атлетическая подготовка. Гимнастика	. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	-	ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №23 «Выполнение упражнений на тренажерах»	2	
	Практическое занятие №24 «Выполнение упражнений с гантелями и гириями»	2	
	Практическое занятие №25 «Выполнение упражнений на тренажерах с дисками»	2	
	Практическое занятие №26 «Выполнение упражнений со штангой, гантелями»	2	
	Практическое занятие №27 «Выполнение упражнений на тренажерах, акробатика»	2	
	Практическое занятие №28 «Выполнение упражнений со штангой, гантелями»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба	-	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №29 «Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10м»	2	
	Практическое занятие №30 «Совершенствование техники эстафетного бега 4*100м»	2	

	Практическое занятие №31 «Совершенствование прыжка в длину»	2	
	Практическое занятие №32 «Выполнение контрольного норматива бег 3000/5000м»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема № 2.7. Подвижные игры	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Развитие интереса к занятиям спортом. Активизируют дыхательную систему, кровообращение и обменные процессы. Развивают мышление, смекалку, ловкость, сноровку.	-	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №33 «Выполнение эстафет, веселых стартов»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема № 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №34 «Выполнение бега на средние дистанции»	2	
	Практическое занятие №35 «Совершенствование бега на короткие дистанции»	2	
	Практическое занятие №36 «Выполнение контрольного норматива бег 60м»	2	
	Практическое занятие №37 «Выполнение контрольного норматива бег 100м»	2	
	Практическое занятие №38 «Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10м»	2	
	Практическое занятие №39 «Выполнение контрольного норматива бег 3000/5000м»	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема № 2.2. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №40 «Совершенствование техники броска на 2-а шага»	2	
	Практическое занятие №41 «Выполнение контрольного норматива в бросках»	2	
	Практическое занятие №42 «Совершенствование техники игры в защите и нападении»	2	
	Практическое занятие №43 «Совершенствование ловли, передач, ведения мяча»	2	
	Практическое занятие №44 «Выполнение учебной двусторонней итоговой игры»	2	
	Практическое занятие №40 «Совершенствование техники броска на 2-а шага»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема № 2.2. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	В том числе практических занятий	10	

	Практическое занятие № 45 «Совершенствование верхней и нижней передачи мяча»	2	
	Практическое занятие №46 «Совершенствование верхней и нижней подачи»	2	
	Практическое занятие №47 «Выполнение контрольного норматива - передачи мяча в парах»	2	
	Практическое занятие №48 «Выполнение нападающего удара и постановка блока»	2	
	Практическое занятие №49 «Выполнение учебной игры, судейство»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Атлетическая подготовка. Гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гири, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №50 «Выполнение упражнений со штангой, висы»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Оздоровление, активный отдых. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функций организма. Совершенствование силовой выносливости, координации движений. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		

	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие №51 «Совершенствование техники одновременно бесшажного хода»	2	
	Практическое занятие №52 «Совершенствование техники одновременно одношажного хода»	2	
	Практическое занятие №53 «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода»	2	
	Практическое занятие №54 «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»»	2	
	Практическое занятие №55 «Совершенствование техники спуска с горы в низкой стойке»	2	
	Практическое занятие №56 «Совершенствование техники торможения способом «упором»»	2	
	Практическое занятие №57 «Совершенствование техники торможения способом «пругом»»	2	
	Практическое занятие №58 «Выполнение контрольного норматива 3000-5000м»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Атлетическая подготовка. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.		
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие №59 «Выполнение упражнений на тренажерах»	2	
	Практическое занятие №60 «Выполнение упражнений с гантелями и гириями»	2	
	Практическое занятие №61 «Выполнение упражнений на тренажерах с дисками»	2	
	Практическое занятие №62 «Выполнение упражнений со штангой, гантелями»	2	

	Практическое занятие №63 «Выполнение упражнений на тренажерах, акробатика»	2	
	Практическое занятие №64 «Выполнение упражнений со штангой, висы»	2	
	Практическое занятие №65 «Выполнение упражнений со штангой, гантелями»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №66 «Совершенствование ловли, передач, ведения мяча»	2	
	Практическое занятие №67 «Совершенствование техники броска на 2-а шага»	2	
	Практическое занятие №68 «Выполнение контрольного норматива в бросках»	2	
	Практическое занятие №69 «Совершенствование техники игры в защите и нападении»	2	
	Практическое занятие №70 «Выполнение учебной двусторонней итоговой игры»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и		

	нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №71 «Совершенствование верхней и нижней передачи мяча»	2	
	Практическое занятие №72 «Совершенствование верхней и нижней подачи»	2	
	Практическое занятие №73 «Выполнение контрольного норматива - передачи мяча в парах»	2	
	Практическое занятие №74 «Выполнение нападающего удара и постановка блока»	2	
	Практическое занятие №75 «Совершенствование нападающего удара и блок»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Атлетическая подготовка. Гимнастика	Содержание учебного материала	22	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.		
	В том числе практических занятий	22	
	Практическое занятие №76 «Выполнение упражнений на тренажерах»	2	
	Практическое занятие №77 «Выполнение упражнений с гантелями и гириями»	2	
	Практическое занятие №78 «Выполнение упражнений на тренажерах с дисками»	2	
	Практическое занятие №79 «Выполнение упражнений со штангой, гантелями»	2	
	Практическое занятие № 80 «Выполнение упражнений на тренажерах, акробатика»	2	

	Практическое занятие № 81 «Упражнения со свободными весами»	2	
	Практическое занятие № 82 «Упражнения на развитие силы ног»	2	
	Практическое занятие № 83 «Упражнения на развитие спины и брюшного пресса»	2	
	Практическое занятие № 84 «Упражнения на верхний плечевой пояс»	2	
	Практическое занятие № 85 «Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений»	2	
	Практическое занятие № 86 «Выполнение упражнений атлетической гимнастики»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация			
Всего:		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным

- оборудованием:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24, 32 кг;
- палки гимнастические;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки)
- скакалки;
- судейский свисток;
- гимнастические маты;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- мячи набивные;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера
- техническими средствами обучения:
- секундомеры;
- музыкальный центр и колонки;
- рулетка металлическая.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Кузнецов В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

3. Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры : учебник / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
4. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил.

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 16.01.2022)

3.2.3. Дополнительные источники

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке
6. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО/ А.А. Безбородов. — Санкт-Петербург, Лань, 2022 — 92 с. — Текст: непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ³	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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 специальности; - средства профилактики перенапряжения - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам, формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом. Обоснованно разьяснять понятия «здоровый образ жизни Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Текущая и промежуточная аттестация, практическая проверка (сдача контрольных нормативов).
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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 специальности - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Демонстрировать умения правильной техники бега, лыжной и атлетической подготовки. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Умение выполнять контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом получаемой специальности	Выполнение контрольных нормативов Наблюдение преподавателя и его оценка. Участие в соревнованиях. Итоговая аттестация по дисциплине

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

