

**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
Брянский техникум управления и бизнеса**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 01DAF20DF11AE82000080F7A381D0002  
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна  
Действителен: с 19.08.2024 до 19.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**по специальности**

**25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»**

Брянск 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК <sup>1</sup>	Умения	Знания
ОК 01, 03, 04, 06, 08	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.	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

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
лекции	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	164
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
контрольная работа	
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Бег	<i>Практические занятия</i>	4	ОК 2, 3, 6	
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.			
	<i>Практические занятия</i>			
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.			2
	Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.			2
Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2			
<b>Тема 1.2.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6	
Прыжки	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.			
	<i>Практические занятия</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора	2		

	разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	Овладение техники тройного прыжка с места с разбега, подводящие упражнения к тройному прыжку. Совершенствование тройного прыжка.	2	
<b>Тема 1.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Метание гранаты из различных положений, метание на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г на дальность.	2	
	Метание гранаты из различных положений, метание в горизонтальную цель. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г в горизонтальную цель.	2	
	Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика».	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника и тактика игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 2, 3, 6
	Развитие физических качеств волейболиста.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста.	2	
	Перемещения – приставным шагом, скачком, броском.	2	
	Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину.	2	
	Стойки игрока – низкая, средняя, высокая.	2	
	Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.	2	
	Нижняя передача. Поддачи. Прием мяча с поддачи. Одиночное блокирование	2	
	Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Игровая практика.	2	
	<b>Зачет с оценкой</b>	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Лыжный спорт.	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК 2, 3, 6
	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. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<i>Практические занятия</i>		

	Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм.	2	
	Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту.	2	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом».	2	
	Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом.	2	
	Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	2	
	Техника поворотов и торможений на лыжной трассе. Совершенствование техники торможений и поворотов.	2	
	Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.	2	
	<b>Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт»</b>	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочные игры.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча.	2	
	Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке.	2	
	Техника «двушажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия.	2	
	Индивидуальные и командные действия игроков в защите.	2	

	Опекание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение.		
	Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении.	2	
	Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения.	2	
	Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв	2	
	Зачетное занятие по теме: «Баскетбол»	2	
	<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>	10	
<b>Тема 5.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники бега.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	1	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.	1	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Тема 5.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».		
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях.		
<b>Тема 5.3.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	Совершенствование техники метания гранаты.		

Метание.	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
	<i>Зачет с оценкой</i>	2	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
<b>Тема 6.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений.	2	
	Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
<b>Тема 6.3.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2, 3, 6

Метание.	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.			
	<i>Практические занятия</i>			
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г			
	<b>Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика»</b>	2		
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 7.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 2, 3, 6	
	Дальнейшее развитие физических качеств волейболиста. Совершенствование техники игры в волейбол.			
	<i>Практические занятия</i>			
	Совершенствование перемещений/приставной и скрестный шаг, бег спиной вперед.	2		
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещений. Совершенствование подач мяча на точность.	2		
	Изучение нападающего удара с переводом влево и вправо. Совершенствование прямого нападающего удара «по ходу».	2		
	Прием мяча с подачи.	2		
	Изучение простейших тактических комбинаций в нападении/ система игры в нападении с 3-мя нападающими.	2		
	<b>Зачет с оценкой:</b>	2		
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 8.1.</b> Классификация видов лыжного спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 2, 3, 6	
	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. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
	<i>Практические занятия</i>			
	Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».			2
	Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая.			2
Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя	2			

	лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».		
	Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м. Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м.	2	
	Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.	2	
	<b>Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт»</b>	2	
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование бросков.	2	
	Изучение блокировки и подбора мяча. Освоение заслонов и защитных действий. Совершенствование нападения при численном преимуществе.	2	
	Изучение тактических построений в защите и нападении. Организация, проведение и судейство соревнований в учебных группах. Игровая подготовка. Сдача нормативов по теме: «Баскетбол»	2	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 10.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80- 200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т. п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на	2	

	100 м, кроссе 1000 и 3000 м		
	<b>Зачет с оценкой:</b>	2	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 11.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК 2, 3, 6
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
<b>Тема 11.2.</b> Прыжки	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
<b>Тема 11.3.</b> Метание	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		
	<b>Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика»</b>		
<b>Раздел 12. Волейбол</b>			
		<b>18</b>	
<b>Тема 12.1.</b> Закрепление	<i>Содержание учебного материала</i>	18	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся.		

техники и тактики игры в волейбол	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование уровня физической, спортивно-технической подготовленности.	2	
	Совершенствование техники ранее изученных приемов.	2	
	Изучение техники блокирования.	2	
	Совершенствование техники подач и нападающего удара.	2	
	Тактическая подготовка: изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в защите и нападении.	2	
	Изучение комбинаций в нападении «Крест», «Волна» и взаимодействие блокирующих игроков. Игровая практика. Практика судейства.	2	
	Тактика игры в защите.	2	
	Тактика игры в нападении.	2	
	Игровая практика	2	
<b>Зачет с оценкой:</b>	2		
<b>Раздел 13. Атлетическая гимнастика, ППФП</b>		<b>14</b>	ОК 2, 3, 6
<b>Тема 13.1.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>	14	
	Теоретические сведения о гимнастике. Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике		
	<i>Практические занятия</i>		
	Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.	2	
	Вольные упражнения и элементы акробатики.	2	
	Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей	2	
	Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.	2	
	Движение туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад.	2	
	Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на	2	

	900). Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Зачет с оценкой:</b>	2	
<b>Всего:</b>			<b>164 часа</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Огнетушитель – 3, крепление для огнетушителя – 3, унитаз – 2, раковина – 2, ковровая дорожка – 1, раздевалка деревянно –металлическая – 10, титан – 2, стенд деревянный – 1, стенд пластик – 3, стол письменный серый – 2, стул серый тканевый – 3, тумбочка с ящиками (3 ящ.) – 1, вешалка настенная – 1, стеллаж металлический серый – 1, стеллаж секционный – 2, стол теннисный – 1, груша боксерская – 2, мешок боксерский – 1, мат спортивный – 4, тренажер для пресса – 2, беговая дорожка – 1, велотренажер – 1, гирия 24 кг – 2, шведская лестница деревянная – 4, стол для амреслинга – 1, стойка турник + брусья – 2, скамья гимнастическая деревянная – 10, крепление для груш – 6, сетка футбольная – 4, гантель 1 кг – 15, канат 15 шт. – 1, сетка волейбольная – 1, манишки – 10, форма футбольная – 2, футболка волейбольная – 10, шлем боксерский – 4, гирия 16 кг – 2, будо-мат – 37

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

2. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

##### Дополнительная:

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

3. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>

**Интернет – ресурсы:**

1. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru/>
2. Цифровой образовательный ресурс «IPR Smart» - <https://www.iprbookshop.ru/>
3. Информационно-правовой портал «ГАРАНТ» - <http://www.garant.ru/>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий и по итогам изучения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
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.	<b>Текущий контроль при проведении:</b> - устного опроса; - оценки практических знаний; - тестирования; - оценки результатов самостоятельной работы; - письменная работа (если предусмотрено)  <b>Промежуточная аттестация</b> в форме - зачета с оценкой; - защиты письменной работы (если предусмотрено)
<b>Знать:</b> 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	