

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
от 25.02.2025 № 25-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**социально-гуманитарный цикл  
основной образовательной программы  
20.02.04 Пожарная безопасность**

**Сызрань, 2025**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии  
общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин  
Протокол заседания цикловой  
комиссии

**ОДОБРЕНО**

Методистом Разиевой Т.С.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП по  
специальности 20.02.04 Пожарная  
безопасность

от 20.02.2025 № 6  
Председатель ЦК Долбина О.С.

от 21.02.2025

Составитель:

Беликова Е.В., преподаватель ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 07 июля 2022 г. № 537.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «СПК».

Рабочая программа ориентирована на подготовку студентов к выполнению заданий, соответствующих требованиям регионального чемпионата «Профессионалы» по компетенции Пожарная безопасность, требований демонстрационного экзамена.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	17
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
5	Приложение 1	21

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ООП ГБПОУ «СПК» по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Рабочая программа составляется для очной и очной с применением дистанционных образовательных технологий форм обучения.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу ООП.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

#### Базовая часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Вариативная часть - не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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

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.

- 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**  
максимальной учебной нагрузки студента 178 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 178 часов;
  - самостоятельной работы студента – не предусмотрено.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе в форме практической подготовки	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	174
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт. 4. ОФП, повторный бег 100м,400м.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.2 Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2 3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП: челночный бег 3х 10, прыжок в длину с места: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2х100м, 2х400м.	8	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100 м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2 3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 100м на время. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши - 1200м, 1800м.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	

<b>Тема 1.4 Правила эстафетного бега контрольный норматив на дистанции 400 м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время. 2. Повторить прием и передачу эстафеты. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	6	3
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.5 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м в чередовании с ходьбой, без учета времени и на время.	8	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 2000, 3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Контрольный норматив: юноши - 3000м, девушки - 2000м на время.	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 2 Настольный теннис</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным Правилам.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.2 Игры по правилам, развитие координации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.3 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Нормативы по ОФП	2	2 3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП: поднимание туловища за 30 сек, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 мин. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.4 Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в подгруппах.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 3.1 Способы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2

<b>передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом. 4. Игры по упрощенным правилам.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.2 Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.3 Зачет, двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Двусторонняя игра	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, броски в кольцо с точек, с двух шагов 2x5, 10 штрафных бросков. 3. Двусторонняя игра.	6	3
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2

<b>Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы по методу круговой тренировки. 2. Повторить индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Выполнить командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке: ведение мяча по кругу 3х50м, ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, 2х5 бросков мяча в кольцо с точек, 5 бросков мяча в кольцо с 2-х шагов, 5, 10 штрафных бросков. 2. Двусторонняя игра.	6	3
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.6 Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2

<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Выступления, доклады. 2. Линейные эстафеты, игровые задания. 3. Комплекс ОФП.	6	3
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 5 Волейбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 5.2</b> <b>Прием и передача мяча, развитие координации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 5.3</b> <b>Прием и передача мяча, развитие прыгучести.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.	6	

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 5.4 Техника подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые задания. 2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра. 5. Теоретические сведения.	8	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2 3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Контрольные нормативы: 10 верхних, нижних передач над собой, 20 верхних передач в паре, 10 подач мяча. 2. Двусторонняя игра.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 5.6 Контрольные нормативы по ОФП.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2 3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП: прыжки на скакалке за 1 минуту, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10. 2. Двусторонняя игра. 3. Теоретические сведения.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 5.6 Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.	4	

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 6 Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1 Строевые упражнения, развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость. 4. Теоретические сведения.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 6.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила подбора упражнений ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы. 2. Упражнения в положении сидя, лежа, с предметами. 3. Комплексы ОРУ раздельным и поточным методом, составление комплекса ОРУ.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 6.3 Комплексы упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2 3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Составить и выполнить комплекс ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 6.4 Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2

<b>акробатических упражнений.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов.	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 7 Общая физическая подготовка</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени.	10	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	3
	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Контрольный норматив: юноши - 3000м, девушки - 2000м на время.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 7.3</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	3
	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Повторить технику и методику развития физических качеств и двигательных способностей. 2. Выполнить комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 3. Зачетные задания: прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднимание туловища за 30сек. 4. Теоретические сведения.	8	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 7.4 Дифференцированный зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине. девушки - сгибание, разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднимание туловища за 30сек. 2. Зачетные задания.	6	3
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Всего</b>		<b>178</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, беговых дорожек на дистанции 100 метров, 400 метров.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

##### **Спортивный инвентарь:**

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

#### **Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Лсаёт1а, 2017. - 416 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

### **Дополнительная литература**

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Асаёеш1а, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: н/ теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. h Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.russiabasket.ru/>
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu_tennis/)
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

9. Информационный портал. (Режим доступа): URL:  
<http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. Информационный портал. (Режим доступа): URL:  
<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>- наблюдение за выполнением практического задания - оценка выполнения практического задания - сдача контрольных нормативов - зачет - дифференцированный зачет</p>

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
1.	Игры в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 01, 04, 07-08
2.	Лыжная подготовка	6	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 01, 04, 07-08
3.	Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ОК 01, 04, 07-08
4.	Развитие физических качеств и двигательных способностей	8	Деловая игра	ОК 01, 04, 07-08