

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

2026г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦК физического воспитания и БЖ
Протокол № 9 от «27» мая 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»
№143-ОД от «01» июня 2026 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	8	ОК04
	2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание.	2	ОК07, ОК08
	3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места.	2	ПК 2.2.
	4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП.	2	
	5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. Изучение профессионально значимых двигательных действий.	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
	8. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	OK07,
	9. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. 10. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	2	OK08
	Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	ПК 2.2.
Раздел 5.	Легкая атлетика	17	OK04 OK07, OK08 ПК 2.2.
Тема 5.1. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	OK04
	11. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 800м. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	OK07,
	12. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 1500м.	2	OK08
	13. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 3000м. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	ПК 2.2.
Тема 5.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	OK04
	14. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30 - 60м.	2	OK07,
	15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 100м. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	OK08 ПК 2.2.
Тема 5.3. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	4	OK04
	16. Совершенствование техники метания гранаты с места, 3х-5шагов и полного разбега.	2	OK07,
	17. Совершенствование техники метания гранаты с места, 3х-5 шагов и полного разбега. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	OK08 ПК 2.2.
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.	2	
	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.		ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	Содержание учебного материала	6	
	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

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

.			
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. Комплекс ППФП	Содержание учебного материала	2	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	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. Комплексы упражнений ОФП, элементы л/атлетики, спортигры, атлетическая подготовка.	Содержание учебного материала	11	ОК04 ОК07, ОК08 ПК 2.2.
	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.	2	
	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		
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.	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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.	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ