МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СИБИРСКАЯ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ» ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»

Заместитель начальника ФГБОУ ВО
Сибирская пожарно-спасательная
академия ГПС МЧС России
по учебной работе
полковник внутренней службы
А.В. Яровой
«18» декабря 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем
квалификация оператор беспилотных летательных аппаратов
форма обучения очная

Железногорск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, входящей в состав укрупненной группы специальностей 25.00.00 Аэронавигация и эксплуатация авиационной и ракетно-космической техники.

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла дисциплин образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Дисциплина является основой для формирования общих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 222 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 222 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫОбъем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**222**
в т.ч. в форме практической подготовки	**222**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	**0**
практические занятия	**212**
Промежуточная аттестация в форме **зачета** в 1, 2, 3 и 4 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 5 семестре	

Вид учебной работы	***Объем часов***					
	Всего	*1 семестр*	*2 семестр*	*3 семестр*	*4 семестр*	*5 семестр*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**222**	**32**	**42**	**60**	**44**	**44**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**222**	**32**	**42**	**60**	**44**	**44**

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

2	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр		**32**	
Раздел 1. Легкая атлетика		**16**	
Тема 1.1. Бег	**Содержание учебного материала**	6	ОК 1, 3, 4, 6, 8
	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.		
	Практические занятия		
	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	
Тема 1.2. Прыжки	**Содержание учебного материала**	4	ОК 1, 3, 4, 6, 8
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по		

	прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	Практические занятия		
	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	2	
	Овладение техники тройного прыжка с места с разбега, подводящие упражнения к тройному прыжку. Совершенствование тройного прыжка.	2	
Тема 1.3. Метание	**Содержание учебного материала**	6	ОК 1, 3, 4, 6, 8
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	Практические занятия		
	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	
Раздел 2.Волейбол		**16**	
Тема 2.1. Техника и тактика игры в волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК 1, 3, 4, 6, 8
	Развитие физических качеств волейболиста.		
	Практические занятия		
	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. Подачи. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование	2	
	Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Игровая практика.	2	
	Зачет	2	

	Итого за первый семестр **Максимальная учебная нагрузка** **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**	 **32** **32**	
2 семестр			
Раздел 3. Лыжная подготовка		**18**	
Тема 3.1. **Лыжный спорт**	**Содержание учебного материала**	18	ОК 1, 3, 4, 6, 8
	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.		
	Практические занятия		
	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», «равняйсь», «смирно», «налево», «направо», «кругом».	2	
	Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйсь», «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	
	Техника конькового и полу конькового хода. Совершенствование техники конькового и полу конькового хода.	2	
	Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг.	2	

	Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.		
	Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт»	2	
Раздел 4. Баскетбол		**16**	
Тема 4.1. Техника и тактика игры в баскетбол	**Содержание учебного материала**		ОК 1, 3, 4, 6, 8
	Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочные игры.		
	Практические занятия		
	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. Опекание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение.	2	
	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»	16	
Раздел 5 Легкая атлетика		6	
Тема 5.1. Бег	**Содержание учебного материала**		ОК 1, 3, 4, 6, 8
	Совершенствование техники бега.		
	Практические занятия		

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
	Зачет	2	
	Итого за второй семестр **Максимальная учебная нагрузка** **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**	 **42** **42**	
3 семестр		**60**	
Раздел 6 Легкая атлетика			
Тема 6.1. Бег	**Содержание учебного материала**		ОК 1, 3, 4, 6, 8
	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.		
	Практические занятия		
	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 80200 м.	4	
	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	12	
Тема 6.1. Прыжки	**Содержание учебного материала**		ОК 1, 3, 4, 6, 8
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания»	4	
	Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	4	

Тема 6.2. Метание	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование техники метания гранаты.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники метания гранаты. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
	Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика»	4	
Раздел 7.Волейбол		**12**	ОК 1, 3, 4, 6, 8
Тема 7.1. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	**Содержание учебного материала**		
	Дальнейшее развитие физических качеств волейболиста. Совершенствование техники игры в волейбол.		
	Практические занятия		
	Совершенствование перемещений/приставной и скрестный шаг, бег спиной вперед.	4	
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещений. Совершенствование подач мяча на точность.	4	
	Изучение нападающего удара с переводом влево и вправо. Совершенствование прямого нападающего удара «по ходу».	6	
	Прием мяча с подачи.	4	
	Изучение простейших тактических комбинаций в нападении/ система игры в нападении с 3-мя нападающими	6	
	Зачет	2	
	Итого за третий семестр **Максимальная учебная нагрузка** **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**	 **60** **60**	
4 семестр		**44**	
Раздел 8. Лыжная подготовка		**22**	
Тема 8.1. Классификация видов лыжного спорта	**Содержание учебного материала**		ОК 1, 3, 4, 6, 8
	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.		

	Практические занятия		
	Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».	4	
	Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая.	4	
	Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».	4	
	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.	4	
	Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.	4	
	Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт»	2	
Раздел 9. Баскетбол		**12**	
Тема 9.1. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	**Содержание учебного материала**		ОК 1, 3, 4, 6, 8
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		
	Практические занятия		
	Совершенствование бросков.	4	
	Изучение блокировки и подбора мяча. Освоение заслонов и защитных действий.	2	
	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»	4	
Раздел 10. Легкая атлетика		10	ОК 1, 3, 4, 6, 8
Тема 10.1. Бег	**Содержание учебного материала**		
	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.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	

	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 80200 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	4	
	Зачет	2	
	Итого за четвертый семестр **Максимальная учебная нагрузка** **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**	 **44** **44**	
5 семестр		**44**	
Раздел 11.Легкая атлетика		12	ОК 1, 3, 4, 6, 8
Тема 11.1. **Бег**	**Содержание учебного материала**		
	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.		
	Практические занятия		
	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	

Тема 11.2. Прыжки	**Практические занятия**		
	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	2	
Тема11.3. Метание	**Практические занятия**		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
	Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика»	2	
Раздел 12.Волейбол		**14**	
Тема 12.1. Закрепление техники и тактики игры в волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК 1, 3, 4, 6, 8
	Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся.		
	Практические занятия		
	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. Игровая практика	2	
Раздел 13.Атлетическая гимнастика, ППФП		**16**	
Тема 13.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**		ОК 1, 3, 4, 6, 8
	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		
	Практические занятия		
	Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.	2	
	Вольные упражнения и элементы акробатики.	4	
	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 900). Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Вращение на колесе	2	
	Дифференцированный зачет	**2**	
	Итого за пятый семестр **Максимальная учебная нагрузка** **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**	 **44** **44**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:

Спортивные сооружения:

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;
- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- открытое плоскостное сооружение для игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- лыжная база.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные щиты, кольца; волейбольная сетка; шведские стенки;
спортивные скамейки; мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, теннисные столы, лыжи, силовые тренажеры.

Учебно-методическая документация:

- учебно-методический комплекс
- методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
- контрольно-измерительные материалы по темам и разделам учебной дисциплины

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания

1 Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник [Текст] / Бишаева А. А. - 5-е изд., стереотипное - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-7284-8.

2 Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред.проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].- 19-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3.

3 Зайцев А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3.

4 Конеева Е. В. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

3.2.2. Основные электронные издания

1 Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа minsport.gov.ru.

2 Информационный портал. Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.

3 Информационный портал. Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/.

3.2.3 Дополнительные источники

1 Балышева Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре :

2 учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

3 Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования физической подготовки, зачетов, дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знания: 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. Основы здорового образа жизни ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач демонстрация способности принимать решения в	Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки. Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.

Умения: У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. И в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки. Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.