

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«Уральский политехнический колледж»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

«30» 08 2024 г.

№ протокола «5»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО УРПК

Миннихметов Р.Р.

«30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Уфа-2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минпросвещения России от 04.07.2022 N 527 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 июля 2022 № 69452).

Рабочая программа по **физической культуре** (базовый уровень) разработана для профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 34.02.01 Сестринское дело.

Составитель программы:

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета.....  | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины.....                 | 6  |
| 3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....           | 13 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..... | 14 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета СГ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Учебным планом по специальности 34.02.01 Сестринское дело на изучение дисциплины «Физическая культура» отводится 100 часов.

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

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является следующее:

- Формирование умений использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни
- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности
- Владение физическими упражнениями Разной функциональной направленности, Использование их в режиме учебной и производственной деятельности
- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **Личностных:**

- осознание своей гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

#### **Предметных (ПРБ):**

- Понимать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Знать основы здорового образа жизни;
- Знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Знать средства профилактики перенапряжения

В результате изучения курса дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                    | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| Практические и лабораторные занятия          | 80 часов             |
| Самостоятельная работа                       | 20 часов             |
| <b>Общий объем образовательной программы</b> | <b>100 часов</b>     |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций                                |
|---|--|---------------|---|
| <b>Тема 1.<br/>Основы физической культуры</b>   | Основы здорового образа жизни.   |               | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 2.<br/>Техника бега на короткие дистанции.<br/>Прыжок в длину с места.</b>                            | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого и среднего старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | <b>4</b>      | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 3.<br/>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>                  | Овладение техникой ведения и передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.  | <b>4</b>      | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 4.<br/>Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</b>                                      | Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте   | <b>2</b>      | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 5.<br/>Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, броски по воротам.</b>                        | Техника передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Техника броска мяча по воротам с места.   | <b>2</b>      | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 6.<br/>Техника попеременного двухшажного хода.<br/>Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b> | Овладение техникой попеременного двухшажного хода. техникой подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.   | <b>2</b>      | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 7.<br/>Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>   | Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики  | <b>2</b>      | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |

|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
|  | коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.  |          |   |
| <b>Тема 8.<br/>Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спуска в «основной стойке».</b>                  | Закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Выполнение подводящих упражнений на учебном круге. Воспитание специальной выносливости  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 9.<br/>Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>                    | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 10.<br/>Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</b>                       | Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 11.<br/>Техника владения мячом в движении.<br/>Тактика игры в гандбол.</b>                           | Обучение основным тактическим схемам игры в нападении. Ведение гандбольного мяча и броски в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Техника передач и ловли гандбольного мяча в движении. Броски по воротам с места и в движении.  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 12.<br/>Основы туризма</b>   | Овладение навыками установки и свертывания палатки. Ориентирование на местности. Воспитание выносливости. Ориентация на местности с помощью компаса и карты. Навыки и умения организации переправ. Туристские узлы.   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 13.<br/>Техника бега на короткие дистанции.<br/>Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».</b> | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 14.<br/>Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>                               | Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |

|   |   |          |   |
|---|---|----------|---|
| <b>Тема 15.<br/>Бег на средние дистанции.</b>   | Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 16.<br/>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу</b>                                 | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в стойках баскетболиста   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 17.<br/>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>   | Техника нижней прямой подачи и приёма после неё.  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 18.<br/>Тактика игры. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам</b>   | Правила игры в волейбол. Тактика игры.  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 19.<br/>Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов и спуска. Техника поворота «переступанием», «плугом».</b> | Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 20.<br/>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>   | Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 21.<br/>Техники поворота «переступанием», «плугом». Техника</b>   | Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Оценка техники поворота «переступанием» и «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |

|   |  |          |   |
|---|--|----------|---|
| <b>перемещения лыжных ходов.</b>  |  |          |   |
| <b>Тема 22.<br/>Техника выполнения перемещений, правила баскетбола.<br/>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b> | Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 23.<br/>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>   | Техника приёма с подачи двумя руками снизу на месте Учебная игра.  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 24.<br/>Техника владения мячом. Тактика игры. Судейство.</b>  | Выполнение технических элементов гандбола в движении. Основные правила гандбола, тактика игры. Судейство.  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 25.<br/>Основы туризма.</b>   | Ориентация на местности с помощью компаса и карты.   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 26.<br/>Бег на средние и длинные дистанции.</b>   | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Правила судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега по дистанции. Старт, стартовый разбег, финиширование. Специальные беговые упражнения.                                   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 27.<br/>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.</b>                                | Методики проведения корригирующей гимнастики. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 28.<br/>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>   | Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
| <b>Тема 29.<br/>Совершенствование<br/>техники владения<br/>баскетбольным мячом.</b>                                | Совершенствование техники владения мячом. Бросок мяча с места под кольцом.<br>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06,<br>ОК 09 |
| <b>Тема 30.<br/>Техника прямого<br/>нападающего удара.<br/>Техника изученных<br/>приёмов.</b>                      | Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06,<br>ОК 09 |
| <b>Тема 31.<br/>Тактика игры.<br/>Совершенствование<br/>техники владения<br/>гандбольным мячом.<br/>Судейство.</b> | Тактика игры в защите и в нападении, игра вратаря. Судейство. Жесты судьи Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06,<br>ОК 09 |
| <b>Тема 32.<br/>Совершенствование<br/>техники перемещения<br/>лыжных ходов.</b>                                    | Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06,<br>ОК 09 |
| <b>Тема 33.<br/>Организация и методика<br/>проведения<br/>закаливающих<br/>процедур.</b>                           | Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.                | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06,<br>ОК 09 |
| <b>Тема 34.<br/>Совершенствование<br/>техники перемещения<br/>лыжных ходов.</b>                                    | Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06,<br>ОК 09 |
| <b>Тема 35.<br/>Совершенствование<br/>техники владения<br/>волейбольным мячом.</b>                                 | Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху. Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,<br>ОК 05, ОК 06,<br>ОК 09 |
| <b>Тема 36.</b>  | Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 02,<br>ОК 03, ОК 04,                           |

|   |   |            |   |
|---|---|------------|---|
| <b>Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>              |   |            | ОК 05, ОК 06, ОК 09                             |
| <b>Тема 37.<br/>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>         | Сдача контрольных нормативов: девушки-2 км., юноши-3 км. девушки - 500 метров, юноши - 1000 метров.   | <b>2</b>   | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Тема 38.<br/>Основы методики регулирования эмоциональных состояний</b> | Методика регулирования эмоций. Как определить эмоциональное состояние человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям. | <b>2</b>   | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Самостоятельная работа</b>   | Тематика определяется преподавателем  | <b>20</b>  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09 |
| <b>Всего</b>  |   | <b>100</b> |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения: спортивный зал (универсальный), спортивная площадка открытого типа, тренажёрный зал, раздевалки.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

| №  | Наименование оборудования   | Техническое описание   |
|--|---|--|
| <b>I. Специализированная мебель и системы хранения</b> |   |  |
| <b>Основное оборудование</b>                           |   |  |
| 1.   | Функциональная мебель для обеспечения посадочных мест по количеству обучающихся | Гимнастические скамейки/ стулья  |
| 2.   | Функциональная мебель для оборудования рабочего места преподавателя             | Стол, стулья   |
| 3.   | Функциональная мебель для хранения наглядных учебных пособий                    | Стеллажи для спортивного инвентаря, стойки для лыж, палок лыжных, палок треккинговых   |
| <b>Спортивное оборудование</b>                         |   |  |
| 1.   | Оборудование для гимнастики   | Гимнастическая стенка, гимнастические перекладины, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастические обручи, гимнастические скакалки |
| 2.   | Оборудование для баскетбола   | Щиты, корзины, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные   |
| 3.   | Оборудование для волейбола  | Стойки, сетка, антенны волейбольные, мячи волейбольные   |
| 4.   | Оборудование для гандбола   | Ворота, мячи гандбольные, тренировочные щиты-заборы.   |
| 5.   | Оборудование для мини-футбола   | Ворота, сетки, мячи мини-футбольные  |
| 6.   | Оборудование для настольного тенниса  | Стол, сетки, ракетки и шарики для настольного тенниса  |
| 7.   | Оборудование для лыжной подготовки и скандинавской ходьбы                       | Лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные   |
| 8.   | Оборудование для шахмат   | Доски шахматные с комплектами шахмат, часы шахматные   |
| 9.   | Оборудование для бадминтона   | Ракетки и воланы для бадминтона  |
| 10.  | Для прыжков в длину   | Дорожка резиновая разметочная  |
| 11.  | Оборудование для атлетической гимнастики  | Гири, грифы для штанги, диски, скамья для жима   |
| 12.  | Для скандинавской ходьбы  | Палки треккинговые   |
| 13.  | Секундомеры   | Электронные  |
| 14.  | Свистки   |  |
| 15.  | Музыкальный центр   |  |
| 16.  | Насосы для мячей  |  |

|                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| 17.                                | Для метания                                       | Гранаты   |
| 18.                                | Счетчик для спортивных игр                        |   |
| <b>II Технические средства</b>     |   |   |
| <b>Основное оборудование</b>       |   |   |
| 1.                                 | Компьютер с лицензионным программным обеспечением | Компьютер с лицензионным программным обеспечением |
| <b>Дополнительное оборудование</b> |   |   |
| 1.                                 | МФУ   |   |

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

#### **Основные источники**

1. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2024. - 474 с. - ISBN 978-5-907477- 56-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136438> – Режим доступа: по подписке.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону :Феникс, 2023. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/908476> – Режим доступа: по подписке.
3. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2024. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> – Режим доступа: по подписке.

#### **Дополнительные источники**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> – Режим доступа: по подписке.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура : учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко. - Омск : Издательство Омского государственного университета, 2023. - 200 с. - ISBN 978-5-7779-2663-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2144426> – Режим доступа: по подписке.

#### **Интернет-ресурсы**

- 1 Научная электронная библиотека (НЭБ).
2. Полнотекстовые электронные базы данных компании East View Information Services.
3. Электронная библиотека образовательных и просветительских изданий «IQ Library».
4. Электронно-библиотечная система ВООК.ru.
5. Электронно-библиотечная система znanium.com издательства «ИНФРА-М»

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

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы<br/>контроля и оценки<br/>результатов<br/>обучения</b>  |
|--|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li><li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li><li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li></ul> | <p>Оценка результатов стандартизированного тестирования сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на зачете</p> |
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– Основ здорового образа жизни;</li><li>– Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– Средств профилактики перенапряжения;</li><li>– Стандартов антикоррупционного поведения</li></ul>                                       | <p>Оценка результатов стандартизированного тестирования сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на зачете</p> |