

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горшкова Надежда Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.02.2026 11:51:26  
Уникальный программный ключ:  
6e4febd30540ffff35fc4c6217bc0cf1c72a27f9

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж»  
Министерства образования Чувашской Республики

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

среднего профессионального образования

**25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**

Чебоксары 2024

Разработана в соответствии с требованиями  
Федерального государственного  
образовательного стандарта и ПООП по  
специальности/профессии среднего  
профессионального образования  
25.02.08 Эксплуатация беспилотных  
авиационных систем

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № \_\_\_\_\_  
от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_/Е.В.Титова/

Разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж» Министерства образования Чувашской Республики

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

**Целями освоения** дисциплины СГ.03 Физическая культура является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны сформироваться общие компетенции (ОК) в рамках федерального компонента государственного образовательного стандарта:

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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в 2,4,6 семестрах</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура

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
<b>1 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег	<i>Практические занятия</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.		
	Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.		
Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2		
<b>Тема 1.2.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6
Прыжки	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<i>Практические занятия</i>	2	

	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		
	Овладение техники тройного прыжка с места с разбега, подводящие упражнения к тройному прыжку. Совершенствование тройного прыжка.	2	
<b>Тема 1.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Метание гранаты из различных положений, метание на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г на дальность.	2	
	Метание гранаты из различных положений, метание в горизонтальную цель. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г в горизонтальную цель.	2	
	Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика».	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника и тактика игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 2, 3, 6
	Развитие физических качеств волейболиста.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста.	2	
	Перемещения – приставным шагом, скачком, броском.	2	
	Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину.	2	
	Стойки игрока – низкая, средняя, высокая.	2	
	Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.	2	
	Нижняя передача. Подачи. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование	2	
	Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Игровая практика.	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	

<b>2 семестр</b>		<b>46</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Лыжный спорт.	<i>Содержание учебного материала</i>	18	ОК 2, 3, 6
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм.	2	
	Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту.	2	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом».	2	
	Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом.	2	
	Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	2	
	Техника поворотов и торможений на лыжной трассе. Совершенствование техники торможений и поворотов.	2	
	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. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.	2	
	<b>Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт»</b>	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК 2, 3, 6

Техника и тактика игры в баскетбол.	Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочные игры.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча.	2	
	Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке.	2	
	Техника «двушажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия.	2	
	Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекающие 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»	2	
	<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>	12	
<b>Тема 5.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники бега.		
	<i>Практические занятия</i>		

	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	
<b>Тема 5.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».		
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	2	
<b>Тема 5.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	

<b>3 курс 3 семестр</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>	2	
	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.		
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
<b>Тема 6.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 2, 3, 6
	<i>Практические занятия</i>		
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<i>Практические занятия</i>		
<b>Тема 6.2.</b> Прыжки	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений.	2	
	Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	2	
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи.	4	
	Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
<b>Тема 6.3.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 2, 3, 6

Метание.	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 2, 3, 6
	<i>Практические занятия</i>		
	Дальнейшее развитие физических качеств волейболиста. Совершенствование техники игры в волейбол.	2	
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование перемещений/приставной и скрестный шаг, бег спиной вперед.	2	
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещений. Совершенствование подач мяча на точность.	2	
	Изучение нападающего удара с переводом влево и вправо. Совершенствование прямого нападающего удара «по ходу».	2	
	Прием мяча с подачи.	2	
Изучение простейших тактических комбинаций в нападении/ система игры в нападении с 3-мя нападающими.	2		
<b>3 курс 4 семестр</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Классификация видов лыжного спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 2, 3, 6
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	12	
	<i>Практические занятия</i>		

	Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».	2	
	Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая.	2	
	Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».	2	
	Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м. Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м.	2	
	Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.	2	
	<b>Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт»</b>	2	
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование бросков.	2	
	Изучение блокировки и подбора мяча. Освоение заслонов и защитных	2	
	действий. Совершенствование нападения при численном преимуществе.		
	Изучение тактических построений в защите и нападении. Организация, проведение и судейство соревнований в учебных группах.	2	
	Игровая подготовка. Сдача нормативов по теме: «Баскетбол»		
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 10.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 2, 3, 6
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80- 200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т. п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>4 курс 5 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 11.1. Бег</b>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 2, 3, 6
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	<i>Практические занятия</i>		
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	2	

	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
<b>Тема 11.2.</b> Прыжки	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
<b>Тема 11.3.</b> Метание	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		
<b>Раздел 12. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 12.1.</b> Закрепление техники и тактики игры в волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 2, 3, 6
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся.	2	
	Совершенствование уровня физической, спортивно-технической подготовленности.	2	
	Совершенствование техники ранее изученных приемов.	2	
	Изучение техники блокирования.	2	
	Совершенствование техники подачи и нападающего удара.	2	
Тактическая подготовка: изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в защите и нападении.	2		
<b>4 курс 6 семестр</b>			
<b>Раздел 13. Атлетическая гимнастика, ППФП</b>		<b>16</b>	ОК 2, 3, 6
<b>Тема 13.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	16	

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	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		
	Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.	2	
	Вольные упражнения и элементы акробатики.	2	
	Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей	2	
	Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.	2	
	Движение туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад.	2	
	Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°). Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Вращение на колесе	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Всего: 168 часа</b>			

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;

##### ***Для занятий лыжным спортом:***

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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

- музыкальный центр, выносные колонки.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. 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.

##### **3.2.2. Дополнительные источники:**

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

2. 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.

##### **3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).

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

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

#### 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
<p><b>Знания:</b>            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</p>	<p>- 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 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</p>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.            Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>
<p><b>Умения:</b>            У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения</p>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.            Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>