ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Е.Ю. Кузнецов
«27» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 35.02.18 Технология переработки древесины

2026

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 9
«26» марта 2026 г.
Председатель ПЦК _____/Т.А. Савина/

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.18 Технология переработки древесины.

Разработчик:
Быков Евгений Иванович, преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».
Бочкарева Мария Павловна, преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)
Михайлова С.В., преподаватель высшей квалификационной категории, старший методист Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внешний)
Комлева Т.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РМЭ "Йошкар-Олинский строительный техникум"

©Бочкарева М.П., Быков Е.И., 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.18 Технология переработки древесины.

Основой содержания учебной дисциплины Физическая культура являются двигательная деятельность обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Обучающиеся формируют основные правила здорового образа жизни, прививают потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Содержание дисциплины включает изучение следующих разделов:

1. Физическая культура и формирование ЗОЖ.
2. Легкая атлетика.
3. Волейбол.
4. Баскетбол.
5. Гимнастика.
6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
8. Легкоатлетическая гимнастика

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 150 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 122 часа, самостоятельной работы – 28 часов.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по

специальности 35.02.18 Технология переработки древесины умениями, знаниями, которые формируют **компетенции:**

Код результата обучения	**Результат обучения**
1	*2*
Общие и профессиональные компетенции	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися спортивных нормативов, индивидуальных заданий, проектов.

Форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет (3,4,5,6 семестр).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла профессиональной подготовки ППССЗ и реализуется с 3 по 6 семестры.

2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	- организовывать работу коллектива и команды; в - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	150
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	-
лекционные занятия	10
лабораторные занятия	-
практические занятия	122
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	28
Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет с 4 по 6 семместры	

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1	*2*	*3*
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2
	Самостоятельная работа	
	Выполнить реферат на тему о здоровом образе жизни. Отработать приемы самомассажа	4
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**4**
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4
	Самостоятельная работа	
		2

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**4**
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4
	Самостоятельная работа	
	Отработать технику низкого старта, бег на скорость. Оздоровительный бег.	2
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала:**	
	Практические занятия	**4**
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4
	Самостоятельная работа	
	Отработать приемы прыжка в длину с места	2
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**4**
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**6**
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6
	Самостоятельная работа	
	Отработка самостоятельных тренировочных занятий с простым инвентарем	2
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**2**
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**2**
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2
	Самостоятельная работа	
	Изучение учебно-методического пособия по технике игры в волейбол	2
Тема 3.3.	**Содержание учебного материала**	

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Практические занятия**	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**2**
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4
	Самостоятельная работа	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.	2
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	4
	Самостоятельная работа	
	Отработка самостоятельных тренировочных занятий с простым инвентарем	2
Раздел 4. Баскетбол		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**4**
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4
	Самостоятельная работа	
	Изучение учебно-методического пособия по технике игры в баскетбол	2
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**4**

	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4
	Самостоятельная работа	
	Ответить на вопросы учебного пособия Д.И. Нестеровский «Баскетбол. Теория и методика обучения» стр.115	2
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**4**
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**4**
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**2**
	Практические занятия	**2**
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2
	Самостоятельная работа	
	Отработать комплекс упражнений для осанки. Отработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2

	Работа с электронными образовательными изданиями и ресурсами по теме "Основы техники гимнастических упражнений. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	**2**
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**Содержание учебного материала**	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2
	Самостоятельная работа	
	Работа с электронными образовательными изданиями и ресурсами по теме "Подготовка к ГТО" Самостоятельная деятельность по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО	4
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание учебного материала**	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4
Тема 6.2. Подачи	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала:**	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**	
	Практические занятия	10
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4
	Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**10**
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2

	Практические занятия	**8**
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4
Промежуточная аттестация		
Всего		**150**

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал

Спортивный комплекс: спортивный зал

Мультимедийное оборудование: компьютер - 1шт. (процессор IntelPentium E2140/512Mb/ 160Gb/CR/DVD+RW), монитор LCDSamsung 19), мультимедийный проектор Mitsubishi SL 2V, музыкальный центр HousB – 1 шт., выносные колонки, микрофон, магнитофон HousB- 1 шт., флеш-накопитель с записями комплексов упражнений.

Программное обеспечение: Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия № QS34-HC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2025_СВ_2 от 04.12.2024 г).

Средства обучения: шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волейбольные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимнастический переменной высоты – 1 шт.; мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.; стол теннисный 3 шт.; велотренажер – 1 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; волейбольная сетка – 1 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт.,ракетка для бадминтона- 2 шт., мячи для настольного тенниса - 3 шт, щиты, кольца баскетбольные,ворота ,сетки, оборудование для силовых упражнений: штанга – 2 шт., гири – 6 шт.. гантели- 8 шт., блины – 23 шт., оборудование для занятий аэробикой: скакалки - 25 шт., гимнастические коврики - 25 шт., гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры, лыжная база с лыжехранилищем, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, лыжный инвентарь – 27 компл. (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази), шкафы для одежды, электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Средства обучения: футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели

дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, оборудованные площадки для пляжного волейбола – 2 шт., площадка с элементами полосы препятствий. сектор для метания; яма для прыжков в длину; турники, гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие), канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастиче-ский, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи); легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер); оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механиче-ский, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волей-больные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадмин-тона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей.

Стрелковый тир
Мультимедийное оборудование: компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. Блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.
Программное обеспечение: Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия № QS34-HC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2025_СВ_2 от 04.12.2024 г).
Средства обучения: стрелковый электр. тренажер «Скатт-профес» – 2 шт., электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР - 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5мм пневм. Мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат МЛГ – 1 шт, винтовка пневмат. «Файн-602» - 1 шт., винтовка спортивная WALTERLG300 дерев. ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ – 46 – 1 шт., пистолет пневмат ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт.

Тренажерный зал общефизической подготовки
Средства обучения: осветит. прибор ОПЗ – 3 шт.; монокулятор 7*25 – 1 шт.; прибор Аргус–3 – 1 шт.; прожектор ПЗС – 35 – 1 шт.; труба зрит ЭРТ–460 – 2 шт.; щит управления – 2 шт.; лыжи фишер – 1 шт.; мишени железные – 10 шт.;

наушники «Эллур» противошумные – 3 шт.; зрительная труба – 1 шт.; шкаф металлич. – 3 шт.; шкаф–сейф – 1 шт.; огнетушитель ОП–4 – 1 шт.; баллон CO2 – 10 шт.; тренажер наутил груд – 1 шт.; тренажер наут бицепс – 1 шт.; тренажер зад пов бед – 1 шт.; тренажер пер пов бед – 1 шт.; тренажер стан д/жим– 1 шт.; тренажер икроножст – 1 шт.; тренажер для ног – 1 шт.; тренажер машина А–3 – 1 шт.

4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная и дополнительная литература

№ п/п	Список используемой литературы (*печатные издания, электронные издания за последние 5 лет*)	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	**Журин, А.В.** Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО/ А.В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47339-7. — URL: https://reader.lanbook.com/book/362294. (дата обращения: 14.06.2026)	Электронный ресурс
2	**Яковлева, В.Н.** Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В.Н. Яковлева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 128 с. - ISBN 978-5-507-52854-7. - URL: https://reader.lanbook.com/book/460760#2. (дата обращения: 14.06.2026)	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	**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.com/catalog/product/1905554 (дата обращения: 14.06.2026)	Электронный ресурс

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: тестирование, устный опрос, доклад, выполнение и защита обучающимися индивидуальных заданий, проектов и др.

№	Наименование темы	Код формируемой компетенции	Результаты обучения по дисциплине		Формы контроля
			уметь	знать	
1.	Физическая культура и формирование ЗОЖ.	ОК.04, ОК.08	- организовывать работу коллектива и команды; в - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
2.	Легкая атлетика.	ОК.04, ОК.08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
3.	Волейбол.	ОК.04, ОК.08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
4.	Баскетбол.	ОК.04, ОК.08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
5.	Гимнастика.	ОК.04, ОК.08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
6.	Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.	ОК.04, ОК.08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК.04, ОК.08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Результаты сдачи зачета и дифференцированного зачета оцениваются по шкале «зачтено», «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод

Оценка «отлично» выставляется за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить

ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «хорошо» выставляется за тоже выполнение, если при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка