Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО ИРНИТУ в г. Усолье-Сибирском

Председатель научно-методического
совета филиала
_____ Н.Е. Федотова
«_27_» _____03_____ 20_26_г.

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Квалификация	Специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств
Форма обучения	Очная
Год набора	2026

Составитель программы: Хаджибаев М.Т., преподаватель

2026 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств с учетом примерной основной образовательной программы.

Программу составил(и):

Хаджибаев Мурат Талгатович, преподаватель

«20» 03 2026 г. _____
(подпись)

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8 от «25» 03 2026 г. Председатель ЦК _____ Л.Е. Гладышева
(подпись)

Программа согласована с цикловой комиссией
Обслуживания и ремонта промышленного оборудования и автотранспорта

Протокол № 8 от «25» 03 2026 г. Председатель ЦК _____ Р.В. Россова
(подпись)

Согласовано:
Заместитель директора по учебной работе

«27» 03 2026 г. _____ О.В. Черепанова
(подпись)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании научно-методического совета филиала

Протокол № 4 от «27» 03 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Наименование учебного предмета»

1.1 Место учебного предмета в структуре программы основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина « Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения студент должен освоить следующие общие и профессиональные компетенции:

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
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

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК, ПК)	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Объем в часах**
Учебная нагрузка обучающихся:		164
из них вариативная часть:		
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		2
практические занятия		162
из них на практическую подготовку		30
Промежуточная аттестации в форме	3 семестр	-
Зачёта	4семестр	-
	5семестр	-
	6семестр	-
	7семестр	-
	8семестр	-

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	3	4
3 семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**		
	1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	ОК04 ОК08
	Всего по теме:	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега.	**Содержание учебного материала**		
	Кроссовая подготовка; ОФП контроль; совершенствование техники бега; совершенствование техники прыжка; совершенствование техники метания; выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой; совершенствование технике толкания ядра.		ОК04 ОК08
	1.Практическая работа№1. ОФП контроль. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2	
	2.Практическая работа №2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2	
	3.Практическая работа №3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение комплекса ОРУ в парах.	2	

	4.Практическая работа №4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Всего по теме:	8	
Раздел 3.	**Спортивные игры.**		
Тема 3.1. Совершенствование техники игры баскетбол.	**Содержание учебного материала.** Стойки и перемещения; техника передач мяча; техника бросков; техника игры.		ОК04 ОК08
	1.Практическая работа №5.Техника владения мечом. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения меча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	
	2.Практическая работа№ 6 Техника бросков мяча в корзину. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мечами. Совершенствование техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.	2	
	3.Практическая работа № 7. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Выполнения комплекса подвижных игр с элементами баскетбола.	2	
	4.Практическая работа №8. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2	
	5.Практическая работа № 9. Выполнение зачетных упражнений по технике игры в баскетбол.	2	
	Всего по теме:	10	
Тема 3.2. Общая физическая подготовка.	**Содержание учебного материала.** Комплексы упражнений по ОФП		
	1.Практическая работа № 10 . Комплекс упражнений без предмета.	2	
	2.Практическая работа №11. Комплекс упражнений со скакалкой. Выполнение заданий по подготовке к зачету.	2	
	3.Практическая работа №12. Комплекс упражнений в парах. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Всего по теме:	6	
Раздел.4 Спортивные игры			
Тема 4.1	**Содержание учебного материала** Стойки и перемещения ; техника передачи мяча; техника броско; техника игры.		

Совершенствование технике владения баскетбольным мячом	1.Практическая работа №13 Техника владения баскетбольным мячом. Совершенствование технике владения мячом, техники ведения мяча , техники перемещения .	2	
	2.Практическая работа№14 Совершенствование технике бросков мяча в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.	2	ОК04 ОК08
	3.Практическая работа№15 Выполнение контрольных нормативов: «ведение -2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2	
	Всего по теме:	**6**	
	зачёт	**2**	
	Всего за семестр	**32**	
4 семестр			
Раздел.1 Лыжная подготовка			
	Содержание учебного материал		
Тема 1.1 Лыжная подготовка	1.Практическая работа № 16 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Одновременный безшажный, одношажный ход.	2	ОК04 ОК08
	2.Практическая работа №17 Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	3.Практическая работа №18 Полуконьковый и коньковый ход. Передвижения по пересечённой местности.	2	
	4.Практическая работа №19 Повороты, торможения ,прохождение спусков , подъёмов и не ровностей в лыжном спорте .	2	
	Всего по теме:	**8**	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема2.1 Гимнастика	**Содержание учебного материала**		
	1.Практическая работа №20. Общеразвивающие упражнения со скакалками, обручами**.**	2	
	2.Практическая работа №21. Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса. Подготовка к ГТО	2	

	3.Практическая работа №22. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. Подготовка к ГТО.	2	
	Всего по теме:	**6**	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема3.1 Настольный теннис	**Содержание учебного материала** Спортивные игры. Настольный теннис		ОК04 ОК08
	1.Практическая работа №23. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	
	2.Практическая работа №24. Тактика игры, стили игры. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	2	
	3.Практическая работа №25. Парная игра.	2	
	Всего по теме:	**6**	
Тема 3.2Совершенствование технике игры в волейбол	**Содержание учебного материала** Стойки и перемещение волейболиста; техника приёма мяча; техника передачи мяча; техника подач меча; техника игры.		ОК04 ОК08
	4.Практическая работа №26. Совершенствование технике верхней подачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мечами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола	2	
	5.Практическая работа №27. Совершенствование технике нижней передачи мяча над собой и в парах. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мечами. Совершенствование техники специальных упражнений волейболиста.	2	
	6.Практическая работа №28. Совершенствование технике подачи мяча. Проведение комплекса ОРУ с в/б мячом. Участие в двусторонней игре. Совершенствование технике передач мяча.	2	
	7.Практическая работа №29. Совершенствование индивидуальным и групповым действиям в защите. Совершенствование технике игры в защите и нападении. Участие в учебной игре.	2	

	8.Практическая работа №30. Совершенствование технике игры в нападении. Совершенствование тактики игры в нападении. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания.	2	
	9.Практическая работа №31. Двухсторонняя игра. Правила игры. Нападающие удары с передачи из 2й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра .	2	
	10.Практическая работа №32. Нападающий удар с места и разбега в прыжке, Блок .	2	
	всего	**14**	
	Зачёт	**2**	
	Всего за семестр	**34**	
5 семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1	**Содержание учебного материала лекция**		
Совершенствование техники бега	**Содержание учебного материала** Кроссовая подготовка ; совершенствование техники бега ; ОФП контроль ; совершенствование техники прыжка; совершенствование технике метания ; выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой ; совершенствование технике толкания ядра .		ОК04 ОК08
	1.Пактическая работа №33. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Совершенствование технике прыжка в длину с места, с разбега, тройному прыжку.	2	
	2. Практическая работа №34. Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	3.Практическая работа №35. Совершенствование технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
	4.Практическая работа №36. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
	6.Практическая работа № 37. Метание гранаты, толкание ядра. Игры	2	
	7.Практическая работа № 38. Прыжки в длину с места и с разбега. Игры	2	

	Всего по теме:	**12**	
Раздел 2. Спортивные игры.			
Тема 2.1 **Футбол.**	**Содержание учебного материала** Спортивные игры. Футбол.		ОК04 ОК08
	1.Практическая работа № 39. Перемещение по полю. Ведение мяча.	**2**	
	2.Практическая работа № 40. Удары по воротам. Обманные движения.	**2**	
	3.Практическая работа № 41. Обводка соперника, отбор мяча.	**2**	
	4.Практическая работа № 42. Тактика игры в нападении и в защите.	**2**	
	9.Практическая работа №43 Выполнение зачётных упражнений по технике игры в футбол.	**2**	
	Всего по теме:	**10**	
Тема 2.2 Совершенствование технике игры в волейбол	**Содержание учебного материала** Стойки и перемещения волейболистов ; техника приёма мяча; техника передач мяча; техника подач мяча ; техника игры .		
	1.Практическая работа №44 Отработка техники прямого нападающего удара..	2	
	2.Практическая работа № 45Тактика игры в нападении.	2	
	3.Практическая работа № 46Тактика игры в защите.	2	
	4.Практическая работа № 47. Индивидуальные действия игроков.	2	
	6.Практическая работа № 48 Двухсторонняя игра	2	
	Всего по теме:	**10**	
	Зачёт	**2**	
	Всего за семестр :	**32**	
6 семестр			
Раздел. 3 Лыжная подготовка			
	Содержание учебного материала		

Тема 3.1 Лыжная подготовка	1.Практическая работа№ 49 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря , классические лыжные ходы ,	2	ОК04 ОК08
	2.Практическая работа № 50 . Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км	2	
	3.Практическая работа № 51 Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	4.Практическая работа № 52 Прохождение дистанции 3 км (девушки) , до 5км (юноши) .Итоговый контроль .	2	
	Всего по теме:	**8**	
Раздел 4. Спортивные игры.			
Тема 4.1 Совершенствование технике игры в баскетбол .	Содержание учебного материала		
	1.Практическая работа № 53 Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Игра по правилам	2	
	2.Практическая работа № 54 Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2	
	3.Практическая работа № 55Совершенствования технике игры в защите и нападении .Судейство и правило игры .	2	
	4.Практическая работа № 56Двухсторонняя игра .Участие в учебной игре. Выполнение зачётных упражнений по технике игры в баскетбол .	2	
	Всего по теме:	**8**	
Раздел 1.Гимнастика			
Тема1.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		ОК04 ОК08
	1. Практическая работа №57 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	2..Практическая работа №58 Техника безопасности на занятии по гимнастике Общеразвивающие упражнения	2	

	3.Практическая работа № 59 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	4.Практическая работа № 60 Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	
	5. Практическая работа №61 Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Всего по теме:	**10**	
	Зачёт	**2**	
	Всего за семестр :	**26**	
7 семестр			
Раздел 2. 1 Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			
Тема 2.1 Совершенствование технике игры в бадминтон	Содержание учебного материала Игровая стойка, основные удары в бадминтоне		ОК04 ОК08
	1.Практическая работа № 62 Техника безопасности на занятии по бадминтону Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
	2.Практическая работа № 63 Отработка атакующих ударов, нападающего удара	2	
	3.Практическая работа № 64 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	4.Практическая работа № 65 Контроль техники подач, ударов справа, слева .Игра по правилам	2	
	5.Практическая работа № 66 Отработать приемов «смеш»	2	
	6.Практическая работа № 67 Отработка разминочных упражнений с ракеткой	2	
	7.Практическая работа № 68 Отработка разминочных упражнений с воланом и ракеткой (индивидуальные упражнения)	2	
	8.Практическая работа № 69Совершенствование тактике ударов для проведения атаки между задней и передней линиями подачи .	2	
	9.Практическая работа № 70 Контроль техники игры: одиночные, парные игры	9	
	Всего по теме:	**18**	
	Зачёт	**2**	

	Всего за семестр:	**18**	
8 семестр (22часов)			
Раздел.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК04 ОК08
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка		
	1.Практическая работа № 71 Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	2.Практическая работа № 72 Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2	
	3. Практическая работа № 73 Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	4.Практическая работа№ 74 Выполнение комплекса ОРУ	2	
	5. Практическая работа № 75 Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Всего по теме:	**10**	
Раздел 4.	**Лыжная подготовка**		
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.		ОК04 ОК08
	1.Практическое занятие № 76 Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости	2	

	2.Практическое занятие № 77 Совершенствование техники, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	3.Практическое занятие № 78Совершенствование техники полуконьковый и коньковый ход.	2	
	4.Практическое занятие № 79 Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	5.Практическое занятие № 80 Повороты , торможения .Прохождения спусков , подъёмов и неровностей в лыжном спорте .	2	
	6.Практическое занятие № 82 Прохождение дистанции 3км (девушки), до 5 км (юноши) (Итоговый контроль)	2	
	Всего по теме:	**12**	
	зачёт	**2**	
	Всего за семестр :	**22**	
	Всего:	**162**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

1. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Кабинет физической культуры - Комплект учебной мебели (стол ученический с лавками 15 шт.), рабочее место преподавателя, доска аудиторная. 30 посадочных мест. Средства обучения: переносное мультимедийное оборудование: мультимедийный проектор (TOSHIBA TLP-x 3000a)+ ПК (Монитор Samsung 920NW KSM 19", Системный блок P4/512/120/FDD/HDD/DVD), экран для мультимедийного проектора (на штативе Spectra 1.8=1.8), колонки, многофункциональный принтер HP- 1132. Комплект презентаций по дисциплине «Физическая культура», комплект учебно-наглядных пособий, плакаты, дидактические материалы, комплект учебно-методической документации. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web.

2. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Спортивный зал площадью 353,8 кв. м. -Спортивные снаряды: волейбольная сетка, 1 шт., стенд волейбольный, стойки волейбольные на растяжках, гимнастические маты 10 шт., щиты баскетбольные тренировочные, 4 шт., щиты баскетбольные игровые, 2 шт., ферма для игрового щита (настенная, вынос 2м), 2 шт., кольца баскетбольные, 6 шт., заградительная сетка, скамейки гимнастические, 8 шт., столы для настольного тенниса 5 шт., ворота гандбол-футбол 2 шт. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, ракетки для бадминтона, воланчики, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи, эстафетные палочки, скакалки, граната для метания, ядро для метания, обручи, гири, канат, комплект учебно-методической документации. Средства обучения: музыкальный центр.

3. Помещение для самостоятельной работы – Библиотека, читальный зал с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет". Комплект мебели (стол компьютерный 4 шт., стол ученический 8 шт., стулья 20 шт.).20 посадочных места. 4 ПК (процессор Intel Core i3-2100 3,1 ГГц, оперативная память 4 Гб, жесткий диск 1 Тб, монитор 22’’, 2013 г. – 4 шт.) с выходом в Internet, лицензионным программным обеспечением. Свободный доступ к специализированной справочной и учебной литературе, периодическим изданиям, ресурсам электронной библиотеки ИРНИТУ и ЭБС. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web.

4. Помещение для самостоятельной работы – учебная аудитория с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет". Комплект мебели (стол ученический с лавками 14 шт., стол компьютерный ученический 12 шт., стулья 12 шт.), стол преподавателя, книжный шкаф. 36 посадочных мест. Персональные компьютеры 13 шт. (процессор Intel Core i3-4170 3.7 ГГц, оперативная память 6 Гб, жесткий диск 500 Гб, монитор 22’’, 2014 г. 2020 г. – 1 шт.; процессор Intel Core i3-2100 3,1 ГГц, оперативная память 4 Гб, жесткий диск 1 Тб, монитор 22’’, 2013 г. – 4 шт.; процессор Intel Pentium DC E5200 2,5 ГГц, оперативная память 2 Гб, жесткий диск 250 Гб, монитор 19’’, 2008 г. – 7 шт.; процессор AMD Sempron 3000+ 1,80GHz, оперативная память 1 Гб, жесткий диск 80 Гб, монитор 19’’, 2005 г. – 1 шт.) с выходом в сеть Интернет, лицензионным программным обеспечением. Свободный доступ к специализированной и справочной литературе, периодическим изданиям, ресурсам электронной библиотеки ИРНИТУ и ЭБС. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.Web.

5. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - Спортивные принадлежности: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, ракетки для бадминтона, воланчики, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи, канат, столы для настольного тенниса, гири, граната для метания, ядро для метания, обручи, скакалки, спортивная форма, лыжи 80 пар, ботинки лыжные 67 пар, палки лыжные 70 пар.

6. Помещение для организации воспитательной работы – Кабинет студенческих инициатив, учебная аудитория с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет".

Специализированная мебель и системы хранения: основное оборудование: комплект мебели (стол ученический 12 шт., скамья ученическая 12 шт.) 24 посадочных места, стол преподавателя, стул преподавателя.

Дополнительное оборудование: книжный шкаф.

Технические средства: основное оборудование: компьютер преподавателя с периферией (лицензионное программное обеспечение (ПО), образовательный контент и система защиты от вредоносной информации) ПК (процессор Intel Core i3-4170 3.7 ГГц, оперативная память 6 Гб, жесткий диск 500 Гб, монитор 22’’, 2014 г. 2020 г.), компьютер обучающегося с периферией (лицензионное программное обеспечение (ПО), образовательный контент и система защиты от вредоносной информации) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации ПК (процессор Intel Core i3-2100 3,1 ГГц, оперативная память 4 Гб, жесткий диск 1 Тб, монитор 22’’, 2013 г. – 3 шт.). Свободный доступ к специализированной и справочной литературе, периодическим изданиям, ресурсам электронной библиотеки ИРНИТУ и ЭБС. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2010 Professional Plus; Windows 7 Pro; антивирусное программное обеспечение Dr.

3.2. Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы , электронных ресурсов

Основная литература

Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2025. – 424 с.
URL: https://urait.ru/bcode/560907

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 609 с.
URL: https://urait.ru/bcode/545162

Дополнительная литература

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва : Юрайт, 2025. – 450 с. URL: https://urait.ru/bcode/562057

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 129 с. URL: https://urait.ru/bcode/544814

Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва : Юрайт, 2025. – 111 с. URL: https://urait.ru/bcode/558618

Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – Тула : Тульский государственный университет URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932

Электронные ресурсы

Российские электронные ресурсы и базы данных

Электронная библиотека ИРНИТУ: http://elib.istu.edu/

Электронно-библиотечная система «Лань»: http://e.lanbook.com/

ЭБС Юрайт: https://urait.ru/

Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU: http://elibrary.ru/

ЭБС PROFобразование: www.profspo.ru/

ЭБС Znanium.com: http://znanium.com/

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols): https://experiments.springernature.com/

Wiley Online Library: http://onlinelibrary.wiley.com/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает следующие формы, методы и критерии оценки:

Коды компетенций (ОК, ПК)	**Контрольно-оценочные средства**
ОК 08 ОК 04	-сдача нормативов ГТО; -демонстрация комплекса ОРУ; -оценивание практической работы; -сдача контрольных нормативов(контрольное упражнение) -составление комплекса упражнений; - выполнение упражнений на зачете;