

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Ингушский медико-социальный колледж»**

**УТВЕЖДАЮ:**  
Директор ЧПОУ «ИМСК»  
Т.И.Мерешкова  
Приказ № 38 от 04.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

профиль обучения: технологический  
для специальности СПО: 09.02.07 Информационные системы и  
программирование

квалификация-программист

2023 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальности 09.02.07

Информационные системы и программирование, утвержденного приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации № 1547 от 9  
декабря 2016 г

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 1  
от «04» сентября 2023 г.

**Разработчик: ЧПОУ «ИМСК»**

## СОДЕРЖАНИЕ

1 . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения .....	18
4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: **09.02.07 Информационные системы и программирование**

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций

Универсальные компетентности и виды грамотности	Общие компетенции (разд. III ФГОС СПО по ТОП-50)
Компетентности	
Компетентность мышления (познания)	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
Компетентность взаимодействия с другими людьми	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
Компетентность взаимодействия с собой	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию 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
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	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
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	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
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников

	деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	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
МР 04	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
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>178</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>150</b>
в том числе:	
практические занятия	150
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>28</b>
в том числе:	
индивидуальное проектное задание (проект)	
<i>выполнение домашних контрольных работ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение тестовых заданий; подготовка сообщений, докладов; подготовка презентаций; подготовка рефератов</i>	28
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.8</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 06
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности	1	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
1. Определение возможностей различных форм организации физической	1		



	культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности		
<b>Тема 1.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 06
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	2	
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	2. Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>130</b>	
<b>Тема 2.6(1)</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК08
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-	
	1. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения		
	2. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	3. Техника безопасности на занятиях футболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами футбола	2	
<b>Тема 2.6 (2)</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,
	1. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении,	-	

	по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	2. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		ОК08
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	5. Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
<b>Тема 2.6 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	ОК 08
	2. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	5. Техника безопасности на занятиях волейболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	5	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	5	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	5	
	Развитие физических способностей средствами волейбола	5	
<b>Тема 2.6 (4)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб

Бадминтон	1. Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	-	05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	2. Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения			
	3. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона			
	5. Техника безопасности на занятиях бадминтоном			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	ОК 08	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	Развитие физических способностей средствами бадминтона	2		
<b>2.7. Гимнастика<sup>1</sup> (практические занятия 21-32)</b>		<b>18</b>		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	1. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой	-		ОК 08
	2. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания			
	3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с			

<sup>1</sup> Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах		
	4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле		
	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	20. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	21. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	22. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	23. Выполнение прикладных упражнений	1	
		<b>7</b>	
<b>Тема 2.7 (3)</b> Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»		
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		ОК 08
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок	

	(левую) прыжок прогнувшись, И.П.	прогнувшись, И.П.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>7</b>	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		2	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		2	
	Освоение а и совершенствование акробатической комбинации		2	
	Развитие физических способностей средствами акробатики		1	
<b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 08
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>7</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики		7	
<b>Тема 2.8</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>45</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 08
	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		-	
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной			
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра			
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			

	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>45</b>	
	33. Совершенствование техники спринтерского бега	6	
	34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	6	
	35. Совершенствование техники эстафетного бега	6	
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	6	
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	6	
	38. Совершенствование техники метания	6	
	39. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	9	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.9</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03  ОК 06
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	4	
<b>Тема 2.10</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>2</sup>	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	

<sup>2</sup> Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

	46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	8	MP 01, MP 02, MP 07 OK 06
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>150</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено материально-техническое обеспечение**

#### **Лыжная база**

Ботинки лыжные-84

Лыжи с креплениями-45

Палки лыжные-48

Скамейка деревянная-2

#### **Спортивный зал**

DVD Плеер Rolsen-1

банкетка мягкая-8

Гантели-18

Гантель-9

Гири-16

Гранаты-23

Диск для метания-3

Коврик туристический-7

Коврик гимнастический -8

Козел-1

Кольцо баскетбольное облегченное-4

Компас-2

Конь гимнастический-1

Копье-10

Кресло-1

Кресло Престиж 3-2

Мат гимнастический-11

Мостик-1

Мяч б/б-22

Мяч баскетбольный СП-1

Мяч волейбольный-1

Мяч гандбольный-7

Мяч гимнастический-6

Мяч набивной-7

Мяч футбольный-1

Мяч футбольный АТЕМИ Tomado мини №4-2

Наколенники в/б-10

Насос-1

Обруч-9



Обруч гимнастический-4  
Огнетушитель ОП-4-1  
Походный казан-1  
Ролик гимн.-4  
Рюкзак-6  
Рюкзак 100л-2  
Секундомер-1  
Сетка баскетбольная-4  
Скакалка-43  
Скамейка гимнастическая-2  
Спальный мешок-3  
Стенка гимнастическая-4  
Стол – тумба-1  
Стул-1  
Тумба для радиоаппаратуры-1  
Форма волейбольная-7  
Форма спортивная-23  
Часы спортивные-4  
Щит б/б тренировочный фанерный 120\*80 см-2  
Эспандер-7  
Эспандер кистевой-1  
Ядро-2  
Банкетка мягкая-2

#### **4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.