

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения»

Факультет среднего профессионального образования



«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета СПО, к.т.н.

 С.Л. Поляков

«23» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

образовательной программы

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

<u>Объем учебного предмета, часов</u>	80
Учебные занятия, часов	80
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	50

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

09.02.07

код

Информационные системы и программирование

наименование специальности(ей)

а также в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413
«Об утверждении федерального государственного образовательного
стандарта среднего общего образования».

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и физического
воспитания

Протокол № 12 от 20.06.2025

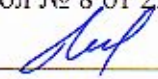
Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 8 от 23.06.2025 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Калинин А.Н., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет «Физическая культура» является предметом общеобразовательного цикла (базовый уровень).

1.3. Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения учебного предмета

1.3.1 Цели учебного предмета

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

– формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1.3.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных

	ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и

	регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебного предмета	80
Объем учебных занятий	80
в том числе:	
теоретическое обучение	30
лабораторно-практические занятия	50
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	-

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основные методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		

индивидуальными показателями здоровья	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Тема 1.7 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 1.8 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Раздел № 2	Легкая атлетика	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1 Специальные беговые упражнения легкоатлета	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Изучение специальных беговых упражнений (СБУ) легкоатлета		
	2. Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ) на отрезках 30-40 метров		
	3. Бег с ускорением по прямой на отрезках 80 - 100 м		
Тема 2.2 Техника	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04,

бега на короткие дистанции	Практические занятия	4	ОК 08
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции 2. Изучение техники высокого и низкого старта, бега по дистанции 3. Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений	2	
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.), бег с высокого старта, 3-4 х 30-40 м 3. Выполнение контрольного норматива 100м	2	
Тема 2.3 Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Изучение техники бега на средние дистанции 2.Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50м / 1-2 серии 3. Специальные беговые упражнения 5х50м / 2-4 серии 4. Бег с заданной скоростью 5х200м/полное восстановление	2	
	1. Переменный кросс (фартлек) 2-4 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления») 2.Бег с высоким подниманием бедра 4х60м, бег с захлестыванием голени 4х60 м, «Семенящий бег» 4х60 м 3.Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	2	
Тема 2.4 Техника бега на длинные дистанции, кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Изучение техники бега на длинные дистанции 3000 м – дев., 5000 м – юн. 2. Смешанное передвижение 5км	2	
	1.ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Количество кругов 1-3. Общий объем комплекса 1,5-2 км 2. Выполнение контрольного норматива 3000 м – дев., 5000 м – юноши	2	
Тема 2.5 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Изучение правил и техники эстафетного бега 2. Изучение различных способов передачи эстафетной палочки 3. Эстафетный бег		
Тема 2.6 Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 2. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления 3. Прыжки в длину с места 4. Отработка разбега с обозначением отталкивания		

	5. Прыжки в длину с 9-ти шагов разбега и полного разбега Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места		
Раздел № 3	Баскетбол	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.1 Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Упражнения, подготавливающие суставы рук к последующей нагрузке 2.Ведение мяча перед собой правой и левой руками попеременно, - то же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока, - вести мяч по прямой шагом, затем бегом - вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий 3.Бросок мяча с работой ног, -бросок партнеру или в стену без работы ног, -целостное выполнение броска в стену или партнеру, - броски мяча в корзину с близкого расстояния, с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения. 4. Передача на длинное и короткое расстояние, в разных направлениях, в сочетании с другими техническими приемами 5. Подвижные игры.		
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1.Передача в парах в движении после ловли, после ведения мяча. 2. Передачи в движении во встречных колоннах. 3. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту. 4. Передачи в движении по кругу. 5. Подвижные игры Выполнение контрольного норматива – подтягивания на перекладине		
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Изучение техники выполнения штрафного броска и бросков с точек - штрафные броски в парах сериями по 2–3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15–20–30 попаданий. - штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток. - штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты. - тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.		

	2.Двухсторонняя игра		
Тема 3.4 Техничко-тактические действия в нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1.Ведение мяча с изменением направления 2.Броски со средней дистанции 3.Штрафной бросок 4.Игра на одно и два кольца Выполнение контрольного норматива - штрафной бросок (из 10-ти)		
Тема 3.5 Техничко-тактические действия в защите	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Ознакомление с технико-тактическими действиями в защите 1.Защитная стойка 2.Отбор мяча 3.Подбор мяча 4.Заслон		
Тема 3.6 Правила игры в баскетбол и судейство	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1.Изучение правил игры, нарушений, фолов, судейства и применение их в учебной игре	2	
	2.Учебная игра	2	
Раздел №4	Атлетическая гимнастика	18	
Тема 4.1 Круговая тренировка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.		
	2. Круговая тренировка на тренажерах, с гантелями и штангами		
Тема 4.2 Упражнения общей физической подготовки	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	1. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Подтягивание из виса на перекладине (юноши), из виса лежа (девушки).		
	2. Поднятие туловища на наклонной доске. Отжимание из упора на брусьях (юноши) и упора лежа (девушки).		
	3. Поднятие ног лежа на наклонной доске. Приседания на одной ноге		
Тема 4.3 Гиревое многоборье	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1.Выполнение упражнений с гирями, жим двух гирь, длинный цикл, рывок одной рукой.		
	2.Техника выполнения упражнений и комплекса упражнений на силовых тренажерах.		
Тема 4.4 Силовое троеборье	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Правила соревнований по силовому троеборью. Техника выполнения упражнений. 2.Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа		
Раздел №5	Волейбол	14	

Тема 5.1 Специальные и подготовительные упражнения волейболиста	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу 2. Освоения положения кистей и пальцев рук на мяче 3. Стойка и передвижения волейболиста 4. Передача мяча над собой 5. Ознакомление с правилами игры и жестами судей		
Тема 5.2 Техника передачи и приема мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Техника верхней передачи и приема мяча сверху и снизу в парах 2. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой 3. Эстафеты с волейбольными мячами		
Тема 5.3 Техника подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё 2. Техника верхней подачи и приёма после неё Выполнение норматива - верхняя передача мяча в парах	2	
	1. Изучение техники прямого нападающего удара 2. Отработка техники прямого нападающего удара в игре 3. Блокирование нападающего удара	2	
Тема 5.4 Решение задач игровой деятельности	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	1. Техничко-тактические действия в защите и нападении 2. Отработка элементов игры 3. Нижняя подача по «зонам» 4. Изучение правил игры и судейство (применение в учебной игре)	2	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков. 2. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков, выполнение контрольного норматива – нижняя передача мяча в парах 3. Основы судейства в волейболе. Учебная игра	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажёрный зал, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащение учебных кабинетов и лабораторий установлено протоколом Методического совета факультета: Протокол № 8 от 23.06.2025 г.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- 1 Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024>

Дополнительные источники

- 1 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278>
- 2 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

Электронные ресурсы

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2 Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <https://olympic.ru/>

- 3 Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа». -
URL: <https://resh.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с; Р 2: Темы 2.1 - 2.6; Р 3: Темы 3.1 – 3.6; Р 4: Темы 4.1 – 4.4; Р 5: Темы 5.1 – 5.4	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с; Р 2: Темы 2.1 - 2.6; Р 3: Темы 3.1 – 3.6; Р 4: Темы 4.1 – 4.4; Р 5: Темы 5.1 – 5.4	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – выполнение контрольных нормативов – выполнение контрольных нормативов (контрольное упражнение) – выполнение нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с; Р 2: Темы 2.1 - 2.6; Р 3: Темы 3.1 – 3.6; Р 4: Темы 4.1 – 4.4; Р 5: Темы 5.1 – 5.4	