

Министерство просвещения РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*название дисциплины*

**специальность: 09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

**квалификация выпускника: программист**

Глазов, 2025

Рассмотрена на заседании кафедры  
*Физической культуры и медико-  
биологических дисциплин*

*Протокол № 8 от 19.03.2025*

Рекомендовано к утверждению  
*Заседание ученого совета факультета  
ИФим*

*Протокол № 6 от 28.03.2025*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: *09.02.07 Информационные системы и программирование*, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., регистрационный №44936),
- с учетом Примерной основной образовательной программы *09.02.07 Информационные системы и программирование*. (Утверждено протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 09.00.00 от 15 июля 2021 г. № 3, зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ: регистрационный номер № 6, Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022).

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».

Разработчики: **Поздеев Н.А.**, ассистент кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация Программист.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки специалистов по другим квалификациям специальности 09.02.07, имеющим в структуре учебного плана данную учебную дисциплину; в дополнительном профессиональном образовании.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

- ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
- ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- 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 умения и знания:

### **Умения:**

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

### **Знания:**

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
4. Средства профилактики перенапряжения.

## Индикаторы оценки освоения компетенций:

ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<b>Умения:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования
		<b>Знания:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		<b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<b>Умения:</b> описывать значимость своей специальности
		<b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности

ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<b>Умения:</b> соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
		<b>Знания:</b> правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b> 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 специальности
		<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы - **168** часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 166 часов;

промежуточная аттестация – **2** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Кол- во	Объем часов		
		1 курс	2 курс	3 курс
Объем образовательной программы (всего)		60	70	38
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)		60	70	38
в том числе:				
теоретическое обучение		8	6	4
практические занятия		52	64	34
в том числе в форме практической подготовки		-		
лабораторные занятия		-		
контрольные работы (если предусмотрены)	-			
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)		-		
Самостоятельная работа (всего)		-		
Итоговая аттестация в форме дифзачета				

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>1 год – 2 курс</b>			
<b>Тема 1. Основы физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>4</b>	
	<b>1. Основы здорового образа жизни.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>2. Техника безопасности на занятии физической культурой.</b>	2	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>20</b>	
	<b>1. Техника беговых упражнений.</b>	2	ОК07, ОК08
	<b>2. Техника высокого и низкого старта:</b> стартовый разгон, финиширование	2	ОК07, ОК08
	<b>3. Совершенствование техники:</b> высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК07, ОК08
	<b>4. Техника бега на дистанции 100 м.,</b> совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК07, ОК08
	<b>5. Техника бега на дистанции 300 м.,</b> совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК07, ОК08
	<b>6. Техника бега на дистанции 500 м.,</b> совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК07, ОК08
	<b>7. Сдача контрольного норматива на дистанции 500 м.</b>	2	ОК07, ОК08
	<b>8. Техника прыжка в длину с места</b>	2	ОК07, ОК08
	<b>9. Сдача контрольного норматива прыжка в длину с места</b>	2	ОК07, ОК08
	<b>10. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</b>	2	ОК07, ОК08
<b>Тема 3. Основы баскетбола</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>8</b>	
	<b>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</b>	2	ОК04, ОК07, ОК08
	<b>2. Овладение техникой выполнения элементов:</b> ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК07, ОК08



	3. <b>Овладение и закрепление техники элементов:</b> ведения и передачи мяча в баскетболе	2	ОК04, ОК07, ОК08
	4. <b>Выполнение контрольных нормативов на ведение и передачи мяча в баскетболе</b>	2	ОК04, ОК07, ОК08
<b>Тема 4. Правила баскетбола</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>4</b>	
	1. Правила игры «Баскетбол»	2	ОК03, ОК40, ОК06, ОК07, ОК08
	2. Тактика защиты и нападения в баскетболе	2	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<i>Практические занятия</i>	<b>14</b>	
	1. <b>Штрафной бросок.</b> Сдача контрольных нормативов	2	ОК04, ОК07, ОК08
	2. <b>Техника владения баскетбольным мячом</b>	2	ОК04, ОК07, ОК08
	3. <b>Вырывание и выбивание мяча.</b> Приемы овладения мячом.	2	ОК06, ОК07, ОК08
	4. <b>Совершенствование технических элементов баскетбола</b>	2	ОК04, ОК07, ОК08
	5. <b>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре</b>	2	ОК04, ОК07, ОК08
	6. <b>Применение упрощенных правил игры в баскетбол в учебной игре</b>	2	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
<b>Тема 5. Основы волейбола</b>	7. <b>Учебная игра в баскетбол</b>	2	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<i>Практические занятия</i>	<b>10</b>	
	1. <b>Техника перемещений, стоек в волейболе</b>	2	ОК07, ОК08
	2. <b>Прием и передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу</b>	2	ОК07, ОК08
	3. <b>Прием и передача мяча сверху в парах; прием и передача мяча снизу в парах</b>	2	ОК07, ОК08
	4. <b>Техника верхней и нижней передач двумя руками в волейболе</b>	2	ОК07, ОК08
	5. <b>Выполнение контрольных нормативов: верхняя и нижняя передачи двумя руками</b>	2	ОК04, ОК07, ОК08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>2 год обучения – 3 курс</b>			
<b>Тема 1. Основы физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	
	1. <b>Основы физической культуры.</b> Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>10</b>	ОК07, ОК08
	1. <b>Овладение техникой старта,</b> стартового разбега, финиширования	2	ОК07, ОК08
	2. <b>Бег по прямой с различной скоростью</b>	2	ОК07, ОК08
	3. <b>Техника бега на дистанции 3000 м,</b> без учета времени	2	ОК07, ОК08
	4. <b>Техника бега на дистанции 2000 м</b>	2	ОК07, ОК08
	5. <b>Сдача контрольных нормативов</b>	2	ОК07, ОК08
<b>Тема 3. Баскетбол.</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>16</b>	ОК07, ОК08
	1. <b>Техника ведения и передачи мяча в движении</b>	2	ОК07, ОК08
	2. <b>Бросок мяча в кольцо:</b> «ведение – 2 шага – бросок».	2	ОК07, ОК08
	3. <b>Совершенствование техники выполнения ведения мяча</b>	2	ОК07, ОК08
	4. <b>Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	2	ОК07, ОК08
	5. <b>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении,</b> выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	ОК07, ОК08
	6. <b>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</b>		ОК07, ОК08
	7. <b>Совершенствование техники «ведения-2 шага-бросок».</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	ОК07, ОК08
	8. <b>Выполнение контрольных нормативов:</b> бросок мяча в кольцо с места, штрафной бросок	2	ОК07, ОК08
<b>Тема 4. Основы</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>12</b>	ОК07, ОК08
	1. <b>Техника перемещений, стоек в волейболе</b>	2	ОК07, ОК08

<b>волейбола</b>	2. Прием и передача мяча сверху в парах; прием и передача мяча снизу в парах	2	OK07, OK08
	3. Прием и передача мяча сверху через сетку в парах; прием мяча с последующим нападением	2	
	4. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками в волейболе	2	OK07, OK08
	5. Нижняя прямая подача	2	OK07, OK08
	6. Выполнение контрольных нормативов: верхняя и нижняя передачи двумя руками	2	OK07, OK08
<b>Тема 5. Правила волейбола. Тактика.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>4</b>	
	1. Правила игры «Волейбол»	2	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08
	2. Судейство в игре «Волейбол»	2	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08
	<i>Практические занятия</i>	<b>26</b>	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	OK04, OK07, OK08
	2. Отработка тактики игры: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Правила волейбола		OK04, OK07, OK08
	3. Тактика игры в защите	2	OK04, OK07, OK08
	4. Отработка тактики игры: в нападении	2	OK04, OK07, OK08
	5. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	OK04, OK07, OK08
	6. Групповые действия игроков, взаимодействие игроков	2	OK03, OK04, OK07, OK08
	7. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	OK03, OK04, OK07, OK08
	8. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	OK03, OK04, OK07, OK08
	9. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	OK07, OK08
	10. Совершенствование тактических взаимодействий в защите	2	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08
	11. Совершенствование тактических взаимодействий в нападении	2	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08

	12. <b>Овладение техники владения техническими элементами в волейболе</b>	2	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	13. <b>Учебная игра с применением изученных положений</b>		ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>3 год</b>			
<b>Тема 1. Основы физической культуры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	
	<b>1. Основы физической культуры.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>10</b>	
	<b>1. Техника коррекции фигуры.</b> ТБ на занятиях атлетической гимнастики. Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные, парные.	2	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>2. Комплекс упражнений с гантелями:</b> общеразвивающие упражнения	2	ОК04, ОК07, ОК08
	<b>3. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины.</b>	2	ОК03, ОК04, ОК07, ОК08
	<b>4. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц рук.</b>	2	ОК03, ОК04, ОК07, ОК08
	<b>5. Выполнение комплексов круговой тренировки разной направленности (5-6 станций)</b>	2	ОК03, ОК04, ОК07, ОК08
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>10</b>	
	<b>1. Техника выполнения штрафного броска</b>	2	ОК04, ОК07, ОК08
	<b>2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения мяча</b>	2	ОК04, ОК07, ОК08
	<b>3. Выполнение контрольных нормативов:</b> ведение мяча, штрафной бросок	2	ОК07, ОК08
	<b>4. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</b>	2	ОК08

	<b>5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</b>	<b>2</b>	<b>OK08</b>
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	
	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии физической культурой на лыжах.	2	OK04, OK07, OK08
	<i>Практические занятия</i>	<b>6</b>	OK04, OK07, OK08
	1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	OK04, OK07, OK08
	2. Полуконьковый и коньковый ход.	2	OK04, OK07, OK08
	3. Торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>8</b>	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	OK07, OK08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	OK07, OK08
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега	2	OK07, OK08
	4. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время	2	OK07, OK08
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифзачет	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168 часов</b>	

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

**Универсальный Спортивный зал. Учебный корпус № 1**

**Технические средства обучения:**

Магнитола с проигрывателем.

**Оборудование:**

1. Оборудование и снаряжение для баскетбола (кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные).
2. Оборудование и снаряжение для волейбола (сетки волейбольные, стойки волейбольные, мячи волейбольные).
3. Оборудование и снаряжение для гимнастики: маты гимнастические, конь гимнастический, обручи гимнастические, мячи набивные (для медицинбола), скакалки различной длины, скамьи гимнастические, стенки гимнастические, степ-доска.
4. Оборудование для судейства (секундомер профессиональный JS7066 500 этапов, секундомер электронный, мегафон).
5. Компрессор
6. Ящик для медикаментов с медикаментами.
7. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

**Фитнес-зал. Учебный корпус № 3. Каб.201**

**Технические средства обучения:**

1. Видеоманитофон Телевизор
2. Система аудио музыкальная
3. Магнитола
4. DVD- плеер

**Оборудование:**

1. Комплект зеркал
2. Скамья гимнастическая деревянная на метал. основе
3. Стенка гимнастическая
4. Тренажер для пресса
5. Турник настенный
6. Коврик туристический
7. Степ - доска
8. Палка для занятий гимнастикой
9. Мяч гимн. 750 мм
10. Мяч гимнастический 450 мм
11. Мяч гимнастический 550 мм
12. Мяч гимнастический 85 см, зеленый 2017
13. Мяч резиновый 100 мм
14. Скалка
15. Гантели 0,5 кг
16. Гантели 1кг
17. Шкаф - антресоли
18. Ящик для медикаментов

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

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

#### **Основная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 11.03.2025).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 11.03.2025).

#### **Дополнительная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 11.03.2025).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 11.03.2025).

#### **Информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети**

##### **Интернет**

1. Сайт дистанционного образования ГИПУ. - URL: <http://moodle.ggpi.org>.

##### **Профессиональные базы данных**

1. Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
4. Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>
7. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>
8. Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы</p>	Оценка выполнения практического задания(работы)
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	<p>недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	Оценка выполнения практического задания(работы)
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	<p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Оценка выполнения практического задания(работы)



<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	Опрос
Основы здорового образа жизни		Опрос)
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)		Опрос
Средства профилактики перенапряжения	<p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> <p>Критерии оценки заданий в тестовой форме: <b>"отлично"</b> - 90% - 100% верных ответов, <b>"хорошо"</b> - 70% - 89%; <b>"удовлетворительно"</b> - 55% - 69%; <b>"неудовлетворительно"</b> - 54% и менее.</p>	Опрос