

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



Рабочая программа общеобразовательной дисциплины

## **ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Год начала подготовки: 2024

Екатеринбург  
2023

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины

## **ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Год начала подготовки: 2024

Екатеринбург  
2023

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1547.

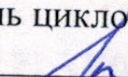
**Программу составила:**

Фончукова А.С. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

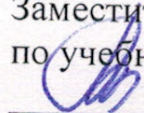
Гуманитарных и социально-экономических дисциплин кафедры Экономика связи.

Протокол 3 от 16.11.23

Председатель цикловой комиссии  
 Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора по учебной работе

 А.Н. Белякова

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1547.

**Программу составила:**

Фончукова А.С. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Экономика связи.

Протокол \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	стр. 4
2	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	8
3	Условия реализации общеобразовательной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	14

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.2.1 Цель дисциплины.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологического и социальной направленности, способность, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p><b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> </ul>

	<p>преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>



	<p>возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	---	--

Освоение дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов:

Код ЛР	Личностные результаты
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем общеобразовательной дисциплины</b>	<b>72</b>
в том числе:	
<b>1 Основное содержание</b>	<b>50</b>
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- практические занятия	50
<b>2 Профессионально ориентирование содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- практические занятия	20
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</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, ак. ч/в т.ч. в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Основное содержание</b>			
<b>Раздел 1 Общая физическая подготовка</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1 Силовые способности. Упражнения с преодолением веса собственного тела</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях в тренажерном зале. 2 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. 3 Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2 2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.2 Силовые способности. Упражнения с внешним сопротивлением</b>	<b>Практические занятия:</b> 4 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. 5 Упражнения с внешним сопротивлением.	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10

<b>Тема 1.3</b> Силовые способности. Изометрические упражнения	<b>Практические занятия:</b> 6 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. 7 Изометрические упражнения.	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.4</b> Общие физические упражнения	<b>Практические занятия:</b> 8 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.5</b> Специальные физические упражнения	<b>Практические занятия:</b> 9 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.6</b> Упражнения для развития гибкости	<b>Практические занятия:</b> 10 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.7</b> Совершенствования техники выполнения упражнений для развития гибкости	<b>Практические занятия:</b> 11 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.8</b> Упражнения для развития координации	<b>Практические занятия:</b> 12 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.9</b> Упражнения для развития общей выносливости	<b>Практические занятия:</b> 13 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
<b>Тема 1.10</b> Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости	<b>Практические занятия:</b> 14 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.11</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости	<b>Практические занятия:</b> 15 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1</b> Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры	<b>Практические занятия:</b> 16 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях баскетболом. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.2</b> Стойки и перемещения, ведение, броски	<b>Практические занятия:</b> 17 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.3</b> Ведение мяча правой и левой рукой	<b>Практические занятия:</b> 18 Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.4</b> Передачи мяча	<b>Практические занятия:</b> Передачи мяча. Упражнения в парах, группах, на месте, в движении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10

<b>Тема 2.5</b> <b>Броски по кольцу с близкого расстояния</b>	<b>Практические занятия:</b> 20 Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.6</b> <b>Совершенствование ведения мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 21 Совершенствование ведения мяча. Остановка: прыжком, в 2 шага. Упражнения в парах, группах. Броски по кольцу.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.7</b> <b>Защитные стойки</b>	<b>Практические занятия:</b> 22 Разбор и освоение защитных стоек, передвижений. Упражнения на «обыгрыш» игрока в парах, группах.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.8</b> <b>Подбор мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 23 Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.9</b> <b>Совершенствование ведения, передач, бросков мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 24 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. Двусторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.10</b> <b>Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага</b>	<b>Практические занятия:</b> 25 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры</b>	<b>Практические занятия:</b> 26 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях настольным теннисом. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.2</b> <b>Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста</b>	<b>Практические занятия:</b> 27 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.3</b> <b>Прямая подача</b>	<b>Практические занятия:</b> 28 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.4</b> <b>Прием мяча после подачи</b>	<b>Практические занятия:</b> 29 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Раздел 4 Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения</b>	<b>Практические занятия:</b> 30 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях волейболом. 31 Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.2</b> <b>Упражнения на «чувство мяча».</b> <b>Упражнения с набивным мячом</b>	<b>Практические занятия:</b> 32 Подводящие упражнения на «чувство мяча». 33 Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10

<b>Тема 4.3</b> <b>Верхняя передача</b>	<b>Практические занятия:</b> 34 Постановка рук для верхней передачи. Упражнения у стены, в парах, группах, в движении, через сетку.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.4</b> <b>Совершенствование верхней передачи.</b> <b>Нижняя прямая подача</b>	<b>Практические занятия:</b> 35 Совершенствование верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Промежуточная аттестация:</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

##### **3.1.1 Спортивный зал:**

Скамья гимнастическая - 6 шт.

Волейбольная стойка - 2 шт.

Сетка волейбольная - 1 шт.

Баскетбольный щит - 2 шт.

Баскетбольное кольцо - 2 шт.

Мячи баскетбольные Спалдинг.

Мячи волейбольные Mikasa.

##### **3.1.2 Зал настольного тенниса:**

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса Neottec Training.

##### **3.1.3 Зал настольного тенниса:**

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса Neottec Training.

##### **3.1.4 Шахматный клуб:**

Шашки.

Шахматы.

##### **3.1.5 Тренажерный зал:**

Скамья гимнастическая - 2 шт.

Грифы прямые.

Диски разновесы.

##### **3.1.6 Стрелковый тир:**

Винтовка п/м МР-512М - 5 шт.

Скамья гимнастическая - 2 шт.

## **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания:

### **3.2.1 Печатные издания:**

#### **3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

#### **3.2.2 Дополнительные электронные издания:**

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>.

#### **3.2.3 Дополнительные источники:**

1 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1 Темы 1.1-1.11	- выполнение самостоятельной работы;
	Раздел 2 Темы 2.1-2.10	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
	Раздел 3 Темы 3.1-3.4	- защита реферата;
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 4 Темы 4.1-4.4	- оценивание практической работы;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		- сдача контрольных нормативов; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); - для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья - защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов.