Министерство образования и науки Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ»

УТВЕРЖДАЮ
Приказ директора
ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ
от 08.06.2026 г № 022/с

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«социально-гуманитарный цикл»
образовательной программы подготовки специалистов среднего звена
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Тольятти, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 17

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающимися осваиваются элементы компетенций:

Код	Наименование ОК, ПК
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Базовая часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Код умения	Уметь	Код знания	Знать	Код навыка	Владеть навыками
ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 09	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З1.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		–
	У 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	З2.	основы здорового образа жизни		–
	У 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	З3.	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности		–
	У 4		З4.	средства профилактики перенапряжения		–

Вариативная часть[1]

НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО

[1] *Если имеется. В случае отсутствии вариативной части, пишется «НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО»*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	204
В т.ч. в форме практической подготовки	34
Объем образовательной программы во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные занятия	*не предусмотрено*
практические занятия	186
курсовая работа (проект)	*не предусмотрено*
контрольная работа	*не предусмотрено*
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	
в форме зачет/ зачет/ зачет/ зачет/ зачет/ дифференцированный зачет	*12*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов/в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы,
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**1**	
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 04, ОК 08
	Лабораторная работа	*не предусмотрено*	
	Практические занятия	*не предусмотрено*	
	Контрольная работа	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	**1**	
	1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	ОК 04, ОК 08
	Лабораторная работа	*не предусмотрено*	
	Практические занятия	*не предусмотрено*	
	Контрольная работа	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая			

атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа	*не предусмотрено*	
	Практические занятия	**4**	
	1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа	*не предусмотрено*	
	Практические занятия	**4**	
	1. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**	*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа	*не предусмотрено*	
	Практические занятия	**4**	
	1. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа	*не предусмотрено*	
	Практические занятия	**4**	
	1. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 3.4.	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	

Верхняя прямая подача. ОФП	**Лабораторная работа**		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Отработка навыков судейства в волейболе	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**12**	
	1.	Выполнение передачи мяча в парах	4	ОК 04, ОК 08
	2.	Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
	3.	Игра по правилам	4	
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Раздел 4. Баскетбол				

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 4.5.	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Лабораторная работа**		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**8**	
	1.	Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	ОК 04, ОК 08
	2.	Игра по правилам	4	
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**8**	
	1.	Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	ОК 04, ОК 08
	2.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Отработка строевых приёмов	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Отработка техники акробатических упражнений	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	

	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**Содержание учебного материала**		**6**	
	1.	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	ОК 04, ОК 08
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание учебного материала**		**6**	
	1.	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	ОК 04, ОК 08
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**		**4**	
	1.	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	ОК 04, ОК 08
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**20**	
	1.	Выполнение комплекса ОРУ	4	ОК 04, ОК 08
	2.	Контроль выполнения комплексов ОРУ.	4	

	3.	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
	4.	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	4	
	5.	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4	
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Раздел 6. Бадминтон				
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 6.2. Подачи	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Отработка подач	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Тема 6.4.	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	

Судейство соревнований по бадминтону	**Практические занятия**		**16**	
	1.	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	ОК 04, ОК 08
	2.	Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	3.	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	4.	Игра по правилам	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Раздел 7. Настольный теннис				
Тема 7.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**		*не предусмотрено*	
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		**4**	
	1.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых	2	ОК 04, ОК 08

		двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Лабораторная работа		*не предусмотрено*	
	Практические занятия		**34**	
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	6	ОК 04, ОК 08
	2.	Формирование профессионально значимых физических качеств	6	
	3.	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	8	
	4.	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	6	
	5.	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	8	
	Контрольная работа		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*не предусмотрено*	
Курсовой проект (работа) *(для специальности, если предусмотрено)*			*не предусмотрено*	
Промежуточная аттестация				
		Зачеты, дифференцированный зачет	**12**	
		Всего:	**204**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

№	Наименование	Тип
1	Рабочее место преподавателя	Мебель
2	Шкафы для одежды	Мебель
3	Стулья/скамейки	Мебель
4	Спортивны инвентарь и оборудование	Оборудование
5	Открытые спортивные площадки	Оборудование
6	Компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
7	Комплект учебно-методических материалов	УМК

- спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

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

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

3. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: 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

3.2.2. Дополнительные источники

1. Электронно-библиотечная система Znanium [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://znanium.com/

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — 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

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

4. 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; .	
БЫЛО	**СТАЛО**
Основание: Подпись лица внесшего изменения	