


Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



Утверждаю

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации

 Е.В. Карпичев  
«31» января 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Предметная область: общественные науки

Профиль: технологический

Форма обучения - очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики: Преподаватель(и): Соколов А.П.

Рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии факультета ФИТиП, протокол № 1 от 25.01.2024 г.

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и относится к базовой дисциплине общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», а также основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Программа предусматривает использование здоровьесберегающих технологий, адаптивной физической культуры, элементов лечебной физкультуры для профилактики профессиональных заболеваний IT-специалистов, проведение занятий с использованием современных фитнес-технологий и цифровых средств мониторинга физического состояния, организацию проектной деятельности по созданию индивидуальных программ физического самосовершенствования.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины**

Целью освоения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является формирование физической культуры личности через овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма.
2. Формирование знаний о роли физической культуры в жизни человека.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
4. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
5. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии

### **2.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Личностные результаты:

- Л1. Сформированность гражданской позиции как активного члена общества, осознание конституционных прав и обязанностей, принятие традиционных национальных и общечеловеческих ценностей.
- Л2. Патриотическое воспитание: российская гражданская идентичность, уважение к историческому наследию, готовность к защите Отечества.
- Л3. Духовно-нравственное развитие: осознание морально-нравственных норм, способность к принятию ответственных решений на основе традиционных ценностей.
- Л4. Эстетическое воспитание: способность к восприятию искусства, готовность к творческому самовыражению, понимание ценности культурного наследия.
- Л5. Физическое воспитание: сформированность здорового образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью, активное неприятие вредных привычек.
- Л6. Трудовое воспитание: готовность к профессиональной деятельности, осознание приобретенных умений, способность к планированию и самообразованию.
- Л7. Экологическая культура: понимание влияния человеческой деятельности на окружающую среду, готовность к природоохранным действиям.
- Л8. Ценность научного познания: сформированность научного мировоззрения, готовность к исследовательской деятельности.

Метапредметные результаты:

- Мп1. Базовые логические действия: формулирование и анализ проблем, установление закономерностей, разработка планов решения задач.
- Мп2. Исследовательские действия: владение навыками проектной деятельности, способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач.
- Мп3. Работа с информацией: поиск, анализ и систематизация информации из различных источников, оценка ее достоверности и соответствия нормам.
- Мп4. Коммуникативные умения: осуществление эффективного взаимодействия в различных сферах, владение способами разрешения конфликтных ситуаций.
- Мп5. Самоорганизация: самостоятельное осуществление познавательной деятельности, составление планов решения проблем с учетом ресурсов.
- Мп6. Самоконтроль: навыки познавательной рефлексии, оценка результатов деятельности, способность к коррекции своих действий.

Мп7. Совместная деятельность: понимание преимуществ командной работы, координация действий в коллективе, распределение ролей и ответственности.

Предметные результаты:

- П1. Знания о физической культуре: понимание роли ФК в современном обществе, знание нормативно-правовых основ физической культуры и спорта.
- П2. Организация самостоятельных занятий: проектирование досуговой деятельности, контроль показателей здоровья, планирование тренировочного процесса.
- П3. Физическое совершенствование: выполнение упражнений корригирующей и профилактической направленности, владение техническими действиями в игровых видах спорта.
- П4. Оздоровительные системы: применение современных методик физической культуры для самостоятельных занятий, использование средств релаксации и восстановления.
- П5. Профилактика профессиональных заболеваний: планирование оздоровительных мероприятий для оптимизации работоспособности.
- П6. Подготовка к сдаче норм ГТО: проведение самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативных требований.
- П7. Реабилитационные мероприятия: организация восстановительных процедур после умственных и физических нагрузок.

Также в рамках реализации программы формируются следующие общие компетенции:

| компетенция  | знания  | умения  |
|--|---|---|
| ОК.08<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 31. Основы здорового образа жизни и его роль в профессиональной деятельности.<br>32. Влияние профессиональной деятельности на физическое состояние организма.<br>33. Средства и методы физической культуры для профилактики | У1. Составлять и выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики.<br>У2. Использовать физкультурно-оздоровительные средства для профилактики профессиональных заболеваний.<br>У3. Контролировать уровень своей |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>профессиональных заболеваний.</p> <p>34. Методики составления комплексов производственной гимнастики.</p> <p>35. Нормы и требования к физической подготовленности для различных профессий.</p> <p>36. Методы контроля за физическим состоянием организма.</p> <p>37. Основы рационального питания и режима дня работающего человека.</p> <p>38. Средства восстановления работоспособности после профессиональных нагрузок.</p> | <p>физической подготовленности.</p> <p>У4. Применять средства физической культуры для снятия утомления и восстановления работоспособности.</p> <p>У5. Планировать двигательный режим с учетом особенностей профессиональной деятельности.</p> <p>У6. Использовать навыки самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>У7. Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме рабочего дня.</p> <p>У8. Применять знания о рациональном питании и режиме дня для поддержания профессиональной работоспособности.</p> |
|--|---|---|

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Объём учебного предмета и виды учебной деятельности

| Вид учебной работы              | Объём в часах |
|---------------------------------|---------------|
| Объём образовательной программы | 230           |
| <b>В том числе:</b>             |               |
| лекции                          | -             |
| лабораторные занятия            | -             |
| практические занятия            | 222           |

|   |   |
|---|---|
| курсовая работа (проект)  | - |
| консультации  | - |
| самостоятельная работа  | 8 |
| <b>Промежуточная аттестация в формате другой формы контроля (3-7 семестр)</b> |   |
| <b>Промежуточная аттестация в формате зачёта с оценкой (8 семестр)</b>        |   |

### 3.2. Тематическое планирование

| Наименование разделов и тем                  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Количество часов | Уровень усвоения учебного материала  |
|--|--|------------------|--|
| СЕМЕСТР 3                                    |  |                  |  |
| Тема 1. Базовые основы физической подготовки | Содержание:  | 16               | Л5, Л6, Л8, Мп1, Мп3, Мп5, Мп6, П1, П2, П3, ОК.08 (31, 32, 35, 36; У1, У3, У5, У6) |
|  | -  |                  |  |
|  | В том числе практических занятий:  |                  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения для основных мышечных групп, освоение техники бега на короткие и средние дистанции, обучение основам спортивных игр (волейбол, баскетбол), развитие координационных способностей через гимнастические упражнения, изучение правил безопасности на занятиях. |                  |  |
|  | Самостоятельная работа:  |                  |  |
|  | -  |                  |  |
| Тема 2. Формирование двигательных навыков    | Содержание:  | 16               | Л4, Л5, Л6, Мп2, Мп4, Мп7, П3, П4, П7, ОК.08 (33, 34, 37; У2, У4, У7)              |
|  | -  |                  |  |
|  | В том числе практических занятий:  |                  |  |
|  | Освоение базовых элементов акробатики (кувырки, стойки), совершенствование техники метания мяча, обучение основам плавания или адаптивные упражнения при отсутствии бассейна, развитие силовых качеств с использованием собственного веса.   |                  |  |
|  | Самостоятельная работа:  |                  |  |
|  | -  |                  |  |
| ЛЕКЦИИ                                       |  | -                |  |
| ПРАКТИКА                                     |  | 32               |  |



|  |  |    |  |
|--|--|----|--|
| СР   |  | -  |  |
| КОНСУЛЬТАЦИИ                                       |  | -  |  |
| ПАтт   |  | -  |  |
| Промежуточная аттестация (другая форма контроля)   |  | -  |  |
| ИТИОГ ЗА 3 СЕМЕСТР                                 |  | 32 |  |
|  |  |    |  |
| 4 СЕМЕСТР  |  |    |  |
| Тема 3.<br>Совершенствование<br>физических качеств | Содержание:  | 20 | Л1, Л5, Л6,<br>Мп1, Мп5,<br>Мп6, П2, П3,<br>П6, ОК.08 (31,<br>35, 36; У3, У5,<br>У6)     |
|  | -  |    |  |
|  | Содержание практических занятий:   |    |  |
|  | Комплексное развитие выносливости через кроссовую подготовку, силовая подготовка с использованием тренажеров, совершенствование техники спортивных игр через двусторонние игры, развитие скоростно-силовых качеств через прыжковые упражнения. |    |  |
|  | Самостоятельная работа:  |    |  |
|  | -  |    |  |
| Тема 4.<br>Специализированная<br>подготовка        | Содержание:  | 20 | Л3, Л5, Л6, Л8,<br>Мп2, Мп3,<br>Мп6, П3, П4,<br>П6, ОК.08 (32,<br>33, 35; У2, У3,<br>У4) |
|  | -  |    |  |
|  | В том числе практических занятий:  |    |  |
|  | Углубленное изучение техники избранного вида спорта, специальные упражнения для развития гибкости, обучение основам самоконтроля при физических нагрузках, подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |    |  |
|  | Самостоятельная работа:  |    |  |
|  | -  |    |  |
| ЛЕКЦИИ   |  | -  |  |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
| <b>ПРПТИКА</b>  |   | <b>40</b> |  |
| <b>СР</b>   |   | -         |  |
| <b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>                                     |   | -         |  |
| <b>ПАТТ</b>   |   | -         |  |
| <b>Промежуточная аттестация (другая форма контроля)</b> |   | -         |  |
| <b>ИТОГ ЗА 4 СЕМЕСТР</b>                                |   | <b>40</b> |  |
|   |   |           |  |
| <b>5 СЕМЕСТР</b>  |   |           |  |
| Тема 5.<br>Профессионально-<br>прикладная<br>подготовка | <b>Содержание:</b>  |           | Л2, Л5, Л6, Л7,<br>Мп1, Мп4,<br>Мп5, П4, П5,<br>П7, ОК.08 (32,<br>33, 34, 38; У1,<br>У2, У4, У7) |
|   | -   |           |  |
|   | <b>В том числе практических занятий:</b>  | <b>16</b> |  |
|   | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний программистов, развитие статической выносливости, комплексы упражнений для снятия напряжения с мышц спины и шеи, дыхательная гимнастика для улучшения оксигенации. |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>  |           |  |
|   | -   |           |  |
| Тема 6.<br>Комплексное<br>физическое развитие           | <b>Содержание:</b>  |           | Л5, Л6, Л8,<br>Мп3, Мп5,<br>Мп7, П2, П3,<br>П4, ОК.08 (31,<br>35, 36; У3, У5,<br>У6)             |
|   | -   |           |  |
|   | <b>В том числе практических занятий:</b>  | <b>16</b> |  |
|   | Круговая тренировка для развития всех физических качеств, совершенствование технических приемов в спортивных играх, занятия на развитие общей выносливости, упражнения для улучшения осанки.                                |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>  |           |  |
|   | -   |           |  |
| <b>ЛЕКЦИИ</b>   |   |           | -  |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| <b>ПРПКИКА</b>   |  | <b>32</b> |   |
| <b>СР</b>  |  | -         |   |
| <b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>                                      |  | -         |   |
| <b>ПАТТ</b>  |  | -         |   |
| <b>Промежуточная аттестация (другая форма контроля)</b>  |  | -         |   |
| <b>ИТОГ ЗА 5 СЕМЕСТР</b>                                 |  | <b>32</b> |   |
|  |  |           |   |
| <b>6 СЕМЕСТР</b>   |  |           |   |
| Тема 7.<br>Специализация в<br>избранном виде<br>спорта   | <b>Содержание:</b>   |           | Л3, Л5, Л6,<br>Мп2, Мп4,<br>Мп7, П1, П3,<br>П6, ОК.08 (31,<br>35, 36; У3, У5,<br>У8)                        |
|  | -  |           |   |
|  | <b>В том числе практических работ:</b>   | <b>20</b> |   |
|  | Углубленное освоение технико-тактических действий в выбранной спортивной дисциплине, специальная физическая подготовка для избранного вида спорта, участие в учебных соревнованиях, анализ технических ошибок.                                 |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа:</b>   |           |   |
| Тема 8. Подготовка<br>к профессиональной<br>деятельности | -  |           | Л1, Л2, Л5, Л6,<br>Мп1, Мп3,<br>Мп5, П2, П5,<br>П7, ОК.08 (32,<br>33, 34, 37, 38;<br>У1, У2, У4, У7,<br>У8) |
|  | <b>Содержание:</b>   |           |   |
|  | -  |           |   |
|  | <b>В том числе практических работ:</b>   | <b>20</b> |   |
|  | Комплексы производственной гимнастики для специалистов области информационных технологий, упражнения для снятия зрительного напряжения, обучение методикам самостоятельных занятий, освоение средств восстановления после умственных нагрузок. |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа:</b>   |           |   |
|  | -  |           |   |

|  |  |    |   |
|--|--|----|---|
| ЛЕКЦИИ   |  | -  |   |
| ПРПКТИКА   |  | 40 |   |
| СР   |  | -  |   |
| КОНСУЛЬТАЦИИ   |  | -  |   |
| ПАТТ   |  | -  |   |
| Промежуточная аттестация (другая форма контроля)     |  | -  |   |
| ИТОГ ЗА 6 СЕМЕСТР                                    |  | 40 |   |
|  |  |    |   |
| 7 СЕМЕСТР  |  |    |   |
| Тема 9.<br>Профилактика профессиональных заболеваний | Содержание:  | 15 | Л5, Л6, Л7, Мп1, Мп2, Мп6, П4, П5, П7, ОК.08 (32, 33, 34, 38; У1, У2, У4, У7) |
|  | -  |    |   |
|  | В том числе практических занятий:  |    |   |
|  | Специальные упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса, комплексы для улучшения кровообращения в малом тазу, упражнения для профилактики туннельного синдрома, занятия на расслабление и снятие психического напряжения. |    |   |
|  | Самостоятельная работа:  |    |   |
|  | Самостоятельная работа №1 «Разработка индивидуального комплекса производственной гимнастики»   | 1  |   |
| Тема 10. Подготовка к итоговой аттестации            | Содержание:  | 15 | Л6, Л8, Мп3, Мп5, Мп6, П2, П6, П7, ОК.08 (31, 35, 36; У3, У5, У6, У8)         |
|  | -  |    |   |
|  | В том числе практических занятий:  |    |   |
|  | Совершенствование физической подготовленности по избранным тестам, индивидуальные тренировки для коррекции физических качеств, подготовка к сдаче нормативов, консультации по методике самостоятельных занятий.                      |    |   |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>1</b>  |  |
|   | Самостоятельная работа №2 «Составление программы самостоятельных занятий на семестр»  |           |  |
| <b>ЛЕКЦИИ</b>   |   |           | -  |
| <b>ПРПКТИКА</b>   |   |           | <b>30</b>  |
| <b>СР</b>   |   |           | <b>2</b>   |
| <b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>                                     |   |           | -  |
| <b>ПАтт</b>   |   |           | -  |
| <b>Промежуточная аттестация (другая форма контроля)</b> |   |           | -  |
| <b>ИТОГ ЗА 7 СЕМЕСТР</b>                                |   |           | <b>32</b>  |
|   |   |           |  |
| <b>8 СЕМЕСТР</b>  |   |           |  |
| Тема 11.<br>Профессиональная физическая культура        | <b>Содержание:</b>  |           | Л1, Л2, Л5, Л6, Л7, Мп1, Мп3, Мп5, Мп7, П1, П2, П4, П5, П7, ОК.08 (31, 32, 33, 34, 37, 38; У1, У2, У4, У5, У7, У8) |
|   | -   |           |  |
|   | <b>В том числе практических занятий:</b>  | <b>24</b> |  |
|   | Специализированные комплексы для программистов, упражнения для повышения работоспособности в условиях ненормированного рабочего дня, методики быстрого восстановления после рабочих нагрузок, освоение приемов психической саморегуляции. |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>6</b>  |  |
|   | Самостоятельная работа №3 «Разработка персональной программы физического самосовершенствования»   | 2         |  |
|   | Самостоятельная работа №4 «Анализ динамики физического развития за период обучения».  | 2         |  |
|   | Самостоятельная работа №5 «Составление комплекса упражнений для конкретного профессионального заболеваний».   | 2         |  |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
| Тема 12. Подготовка к трудовой деятельности       | <b>Содержание:</b>   |           | Л1, Л3, Л5, Л6, Л8, Мп2, Мп4, Мп6, Мп7, П1, П2, Р3, Р4, Р5, Р7, ОК.08 (31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38; У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8) |
|   | -  |           |  |
|   | <b>Содержание практических занятий:</b>  | <b>24</b> |  |
|   | Формирование индивидуального стиля здорового образа жизни, освоение комплексов утренней гигиенической гимнастики, упражнения для поддержания оптимальной физической формы, методики контроля за состоянием здоровья. |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>   | <b>6</b>  |  |
|   | Самостоятельная работа №6 «Разработка программы реабилитации после профессиональных перегрузок».   | 2         |  |
|   | Самостоятельная работа №7 «Исследование эффективности различных методик самостоятельных занятий».  | 2         |  |
|   | Самостоятельная работа №8 «Проект организации физкультурно-оздоровительной работы в коллективе».   | 2         |  |
| <b>ЛЕКЦИИ</b>                                     |  | -         |  |
| <b>ПРАКТИКА</b>                                   |  | <b>48</b> |  |
| <b>СР</b>   |  | <b>6</b>  |  |
| <b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>                               |  | -         |  |
| <b>ПАТТ</b>                                       |  | -         |  |
| <b>ИТОГ ЗА 8 СЕМЕСТР</b>                          |  | <b>54</b> |  |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b> |  | -         |  |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения**

Спортивный комплекс:

Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: Оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, бревно напольное, козел гимнастический с креплением, конь гимнастический с креплением, маты, мостики гимнастические подпружиненные, скамейки гимнастические, обручи гимнастические, брусья мужские (параллельные), скакалки взрослые, перекладина гимнастическая универсальная; Легкоатлетическое оборудование - гранаты легкоатлетические, барьеры легкоатлетические, секундомеры электронные, мячи для метания; Настольный теннис - теннисные столы, ракетки, мячи для пинг-понга; Волейбол - мячи волейбольные классные, мячи волейбольные Миказа, мячи волейбольные кожаные, мячи волейбольные нитевые; Баскетбол - мячи баскетбольные резина, мячи баскетбольные кожа, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Гандбол и футбол - ворота для гандбола складные, сетки для гандбольных ворот, мячи мини-футбольные, мячи футбольные кожа, мячи для футзала; Атлетика - гантель разборные, штанга тренировочные, гири; Зимний инвентарь - лыжи беговые (комплект: лыжи, крепления, палки), ботинки лыжные, учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; Стойки для обводки (конус с отверстиями), тоннели с обручем.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки.

План стадиона на языке Брайля.

### **4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Основные печатные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

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. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

#### **Основные электронные издания:**

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

#### **Дополнительные источники:**

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/489849>
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, 2024. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696>

#### **Рекомендуемая литература для преподавателей:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».



2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 —Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения</b>   | <b>Критерии оценки</b>  | <b>Методы оценки</b>  |
|--|---|---|
| <b>ФГОС СПО</b>  |   |   |
| Раздел с № 1 по № 6:<br>ОК 04., ОК 08.<br><b>Знать:</b><br>31 - 320<br><b>Уметь:</b><br>У1 – У10 | <b>Отметка «5»</b> ставится, если:<br>1) полно изложен изученный материал, дано правильное определение языковых понятий;<br>2) обучающийся обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;<br>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.<br><b>Отметка «4»</b> ставится, если дан ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допущены 1–2 ошибки, которые сам же отвечающий исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала. | Входной контроль в форме: тестирования.<br>Текущий контроль в форме: самостоятельной работы (при пропусках по уважительной причине: рефераты, сообщения), устные ответы, работа над индивидуальным проектом, контрольная работа по разделам.<br>Рубежный контроль в форме: зачета с оценкой |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p><b>Отметка «3»</b> ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p> <p><b>Отметка «2»</b> ставится, если обучаемый обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p> |   |
| <b>ФГОС СОО</b>   |   |   |
| Личностные результаты из раздела 2.<br>ЛР 1-13                | Х   | наблюдения, внутренний мониторинг   |
| Предметные результаты из раздела 2.<br>Уп 1. – Уп 4.,<br>Зп1. | <p><b>Отметка «5»</b> ставится, если:</p> <p>1) полно изложен изученный материал, дано правильное определение языковых понятий;</p> <p>2) обучающийся обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;</p> <p>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p> <p><b>Отметка «4»</b> ставится, если дан ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5»,</p>   | <p>Входной контроль в форме: тестирования.</p> <p>Текущий контроль в форме: самостоятельной работы (при пропусках по уважительной причине: рефераты, сообщения), устные ответы, работа над индивидуальным проектом,</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>но допущены 1–2 ошибки, которые сам же отвечающий исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала.</p> <p><b>Отметка «3»</b> ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p> <p><b>Отметка «2»</b> ставится, если обучаемый обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p> | <p>контрольная работа по разделам.</p> <p>Рубежный контроль в форме: зачета с оценкой</p> |
| <p>Метапредметные результаты из раздела 2.</p> <p>Мп 1.- Мп 3.,<br/>Мр 1.- Мр 2.,<br/>Мк 1.</p> | X   | внутренний мониторинг   |