

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сафонюк Евгений Николаевич
Должность: И. о. директора филиала
Дата подписания: 03.05.2026 11:14:44
Уникальный персональный ключ:
b97de5ad517368c4bb0b1cbfb8b89c3775d5aa20

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ДОМОДЕДОВО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
Филиал ФГАОУ ВО «РГГУ» в г. Домодедово

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем

Квалификация специалистов среднего звена:

Специалист по технической эксплуатации и сопровождению информационных систем

Домодедово
2026

УТВЕРЖДЕНА
Предметной цикловой комиссией «Общих
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин»
Протокол № 2 от 10 апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
СГ.04 «Физическая культура» по
специальности 09.02.12 Техническая
эксплуатация и сопровождение
информационных систем составлена в
соответствии с требованиями Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования, утвержденного приказом
Министерства просвещения Российской
Федерации 10 марта 2025 г., № 184..

Составитель: Бурцев Е.А. – преподаватель отделения СПО

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 марта 2025 года № 184, Примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем, утвержденной приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № 01-09-580/2025 от 13.10.2025, профессионального стандарта 06.004 «Специалист по тестированию в области информационных технологий», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 августа 2021 г. № 531 н.

Программа дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем, реализуемой на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

1.3. Цель и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Целью дисциплины является самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

Задачи изучения дисциплины:

- использовать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- научиться работать в коллективе и команде;

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания	Личностные результаты
	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;	ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны ЛР 7- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности

	<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства</p> <p>ЛР9-Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p> <p>ЛР 11- Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p>
--	---	---	--

1.4. Количество часов на освоение дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 176 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	176
в том числе:	
• лекции	2
• практические занятия	174
Промежуточная аттестация проводится в форме – Аттестации с оценкой; Зачета с оценкой	-

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов всего/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лекция Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Беговые упражнения	2	
	Практическое занятие		
	Бег на короткие дистанции. Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала Техника бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом.		
	Практические занятия		
	Бег на длинные дистанции. Выполнение всех элементов техники бега на длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики	2	
	Содержание учебного материала		

Тема 1.3.Прыжки в длину с места, с разбега.	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с места. Техника прыжка в высоту с разбега различными способами. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств.		
	Практические занятия		
	Прыжки в длину с места, с разбега.	2	
	Выполнение всех элементов прыжков в длину и высоту с места и разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики.		
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала		
	1.Техника метания мяча, гранаты в цель. 2.Техника метания мяча, гранаты на дальность. 3.Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. 4.Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.		
	Практическое занятие		
	Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра.	2	
Раздел 2. Стрельба			
Тема 2.1. Стрельба из пистолета без пулевая	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности Принятие изготовления (внешняя изготовка, внутренняя ,жесткая Последовательность действия Технические элементы(дыхание, прицеливание ,спуск. общая координация Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.		
	Практическое занятие		
	Техника безопасности при стрельбе из пистолета. Подготовительная фаза, начальная фаза, рабочая фаза, фаза спуска, фаза удержания после выстрела .Упражнения на дыхания при стрельбе	2	
Раздел 3.Спортивные игры.			
Тема 3.1.Футбол.	Содержание учебного материала		

	<p>Основные элементы игры. Стойки и перемещения в нападении и защите. Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии). Игровые действия полевого вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Учебная игра.</p>		
	Практические занятия		
	1.Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча).	1	
	2 Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.	1	
Тема 3.2.Волейбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Двусторонняя игра.</p>		
	Практические занятия		
	1. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	2	
	2.Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите	2	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		

Баскетбол.	<p>Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Учебная игра 3х3, 2х2. Штрафной бросок. Двусторонняя игр</p>		
	Практические занятия		
	<p>Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Учебная игра 3х3, 2х2. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.</p>	2	
Тема 3.4.Бадминтон.	Содержание учебного материала		
	<p>Перемещения при защитных и нападающих действиях. Подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.</p>		
	Практические занятия		
	<p>Перемещения при защитных и нападающих действиях. подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.</p>	2	
Раздел 4.Гимнастика.			
Тема 4.1.Основная	Содержание учебного материала		

гимнастика	1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения в паре с партнером. 3.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 4.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 5.Для коррекции зрения. 6.Комплексы упражнений на тренажерах		
	Практические занятия		
	Основная гимнастика. Развитие гибкости. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения	2	
	в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.		
Тема 4.2.Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	1.Силовая подготовка. 2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3.Развитие физического качества силы. 4.Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. 5.Общая физическая подготовка. 6.Упражнения без отягощений и с собственным весом. 7.Упражнения с отягощениями		
	Практические занятия		
	1.Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Упражнения без отягощений и с собственным весом.	2	
	2Атлетическая гимнастика. Развитие силы. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.	2	
Содержание учебного материала			

Тема 4.3.Общая физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости. Выполнение различных видов ОРУ. Общая физическая подготовка. Спортивная игра (по выбору учащихся).		
	Практическое занятие		
	1.Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Выполнение ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых физических качеств.	2	
	2. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей. Спортивная игра (по выбору учащихся). Аттестация с оценкой	2	
	Всего: за семестр:	32	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов всего/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции
Раздел 1. Спортивные игры.			
Тема 1.1.Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	<p>Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости. Выполнение различных видов ОРУ. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей.</p>		
	Практическое занятие		
	Выполнение ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей. Спортивная игра (по выбору учащихся).	2	
Тема 1.2.Футбол.	Содержание учебного материала		
	<p>Основные элементы игры. Стойки и перемещения в нападении и защите. Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии).</p>		
	<p>.Игровые действия полевого вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Учебная игра.</p>		
	Практические занятия		
	1.Стойки и перемещения в нападении и защите. Игровые действия полевого игрока (остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	2	

	2.Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча леж, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.	2	
Тема 1.3.Волейбол.	Содержание учебного материала		
	<p>Основные элементы игры.</p> <p>Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>Передача сверху, снизу.</p> <p>Нападающие удары на месте, в прыжке и в движении.</p> <p>Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>Командные взаимодействия при блоке.</p> <p>Командные взаимодействия при нападающем ударе.</p> <p>Командные взаимодействия в защите.</p> <p>Командные взаимодействия в нападении.</p> <p>Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>		
	Практические занятия	2	
	Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Двусторонняя игра		
Тема 1.4. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Стойки и перемещение.		

	<p>Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.</p> <p>Передачи мяча на месте и в движении.</p> <p>Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.</p> <p>Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях.</p> <p>Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока.</p> <p>Взаимодействия игроков, в нападении, в защите.</p> <p>Учебная игра 3х3, 2х2.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>		
	Практические занятия		
	<p>1.Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Учебная игра 3х3, 2х2. Штрафной бросок.</p> <p>Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.</p>	2	
	<p>2.Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Штрафной бросок.</p> <p>Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.</p>	2	
Тема 1.5.Бадминтон.	Содержание учебного материала		
	<p>Перемещения при защитных и нападающих действиях.</p> <p>Подача волана.</p> <p>Прием волана.</p> <p>Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный.</p> <p>Парное взаимодействие, удары при игре в паре.</p> <p>Одиночная игра. Парная игра.</p>		
	Практические занятия		
	<p>Перемещения при защитных и нападающих действиях. подача волана.</p> <p>Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный.</p> <p>Парное взаимодействие, удары при игре в паре.</p> <p>Одиночная игра. Парная игра.</p>	2	

Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.		
	Практическое занятие		
	1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.	2	
	2. Подбор упражнений с предметами. Значение формирования правильной осанки.	2	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений и с собственным весом. Упражнения с отягощениями		
	Практические занятия		
	1. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Упражнения без отягощений и с собственным весом.	2	
	2. Силовая подготовка. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений и с собственным весом.	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		

Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности.		
	Физкультпауза. Физкультминутки.		
	Практическое занятие	2	
	Практическое выполнение Комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутка.		
Раздел 3. Стрельба			
Тема 3.1. Стрельба из пистолета без пулевая	Содержание учебного материала		
	Принятие изготовления (внешняя изготовка, внутренняя , жесткая Последовательность действия Технические элементы (дыхание, прицеливание ,спуск. общая координация Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.		
	Практическое занятие	2	
	Техника безопасности при стрельбе из пистолета. Подготовительная фаза, начальная фаза, рабочая фаза, фаза спуска, фаза удержания после выстрела. Упражнения на дыхания при стрельбе		
Раздел 4. Легкая атлетика.			
Тема 4.1. Бег накороткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Бег 60 м. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге на короткие дистанции.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение всех элементов техники бега на короткие дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.		
Тема 4.2	Содержание учебного материала		

Эстафетный бег	Техника эстафетного бега с положения высокого старта. Передача эстафетной палочки Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег		
	Практическое занятие	2	
	1. Техника эстафетного бега с положения высокого старта. Передача эстафетной палочки		
	2.Выполнение всех элементов техники эстафетного бега	2	
Тема 4.3Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 2. Техника бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге на длинные дистанции.		
	1.Выполнение всех элементов техники бега на длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	2	
	2.Выполнение всех элементов техники бега на длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	2	
Тема 4.4.Прыжки	Содержание учебного материала		

вдлина с места, с разбега.	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с разбега. Спортивная игра (по выбору учащихся).		
	Практические занятия		
	1Выполнение всех элементов прыжков в длину с места и разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Спортивная игра.	2	
	2Выполнение всех элементов прыжков в длину с разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Спортивная игра.	2	
Тема 4.5. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала		
	Техника метания мяча, гранаты в цель. Техника метания мяча, гранаты на дальность. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.		
	Практическое занятие		
	1.Выполнение всех элементов техники метания мяча, в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра.	2	
	2. Выполнение всех элементов техники метания гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра.	2	
Тема 4.6.Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Выполнение различных видов ОРУ. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета, СБУ, СПУ Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости.		

	Практическое занятие		
	Развитие общей физической подготовки посредством легкоатлетических упражнений. Спортивная игра.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов всего/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лекция Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге на короткие дистанции.		
	Практическое занятие		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Бег 60 м. Выполнение всех элементов техники бега на короткие дистанции.	2	
	2. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики. 3. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	2	
	4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	2	
Тема 1.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	Техника эстафетного бега с положения высокого старта. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег		
	Практическое занятие		

	1.Выполнение всех элементов техники эстафетного бега	2	
	2. Передача эстафетной палочки	2	
	3. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	2	
Тема 1.3Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1.Техника бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 2. Техника бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Кроссовый бег.Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге на длинные дистанции.		
	Практическое занятие		
	1.Выполнение всех элементов техники бега на длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	2	
	2. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег.	2	
	3. Развитие специальной и общей выносливости. Кроссовый бег. 4. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге	2	
	на длинные дистанции.		
Тема 1.4.Прыжки	Содержание учебного материала		

в длину с места, с разбега.	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с разбега. Спортивная игра (по выбору учащихся).		
	Практические занятия		
	1. Выполнение всех элементов прыжков в длину с места и разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Спортивная игра.	2	
	3. Выполнение всех элементов прыжков в длину с разбега.. Спортивная игра. 4. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики.	2	
Тема 1.5. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала		
	Техника метания мяча, гранаты в цель. Техника метания мяча, гранаты на дальность. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.		
	Практическое занятие		
	Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра.	2	
Тема 1.6.Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Выполнение различных видов ОРУ. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета, СБУ, СПУ Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Развитие специальной выносливости.		
	Развитие ловкости.		
	Практическое занятие		

	Развитие общей физической подготовки посредством легкоатлетических упражнений. Спортивная игра. Аттестация с оценкой	2	
		Всего за семестр	70

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов всего/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции
Раздел 1. Спортивные игры.			
Тема 1.1.Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости. Выполнение различных видов ОРУ. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей.		
	Практическое занятие		
	Выполнение ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей. Спортивная игра (по выбору учащихся).	2	
Тема 1.2.Футбол.	Содержание учебного материала		
	Основные элементы игры. Стойки и перемещения в нападении и защите. Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии). Игровые действия полевого вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча).		
	Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Учебная игра.		
	Практические занятия		
	1.Стойки и перемещения в нападении и защите. Игровые действия полевого игрока (остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	2	

Тема 1.3.Волейбол.	Содержание учебного материала		
	<p>Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Двусторонняя игра.</p>		
	Практические занятия		
	<p>Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Двусторонняя игра</p>	2	
Тема 1.4. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	<p>Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях.</p>		
	<p>Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Учебная игра 3х3, 2х2. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.</p>		
	Практические занятия		

	1 Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Учебная игра 3х3, 2х2. Штрафной бросок. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.	2	
Тема 1.5. Бадминтон.	Содержание учебного материала		
	Перемещения при защитных и нападающих действиях. Подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.		
	Практические занятия		
	Перемещения при защитных и нападающих действиях. подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.	2	
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.		
	Практическое занятие		
	Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Подбор упражнений с предметами. Значение формирования правильной осанки.	2	
	Содержание учебного материала		

Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений и с собственным весом. Упражнения с отягощениями		
	Практические занятия		
	1.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Упражнения без отягощений и с собственным весом.	2	
Тема 2.3. Профессиональ но-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутки.		
	Практическое занятие		
	Практическое выполнение Комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутка.	2	
Раздел 3. Стрельба			
Тема 3.1. Стрельба из пистолета без пулевая	Содержание учебного материала		
	Принятие изготовки (внешняя изготовка ,внутренняя ,жесткая Последовательность действия Технические элементы (дыхание, прицеливание ,спуск. общая координация Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.		
	Практическое занятие		
	Техника безопасности при стрельбе из пистолета. Подготовительная фаза, начальная фаза, рабочая фаза, фаза спуска, фаза удержания после выстрела. Упражнения на дыхания при стрельбе	2	
Тема 4.1. Бег на	Содержание учебного материала		

короткие дистанции.60м.	Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Бег 60 м. Методические основы занятий оздоровительным бегом.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение всех элементов техники бега на короткие дистанции. Основы судейства беговых видов легкой атлетики.		
Тема 4.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	Техника эстафетного бега с положения высокого старта. Передача эстафетной палочки Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение всех элементов техники эстафетного бега		
Тема 4.4 Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1.Техника бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 2. Техника бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге на длинные дистанции.		
	1.Выполнение всех элементов техники бега на длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	2	
	Содержание учебного материала		

Тема 4.5. Прыжки в длину с места, с разбега.	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с разбега. Спортивная игра (по выбору учащихся).		
	Практические занятия		
	1Выполнение всех элементов прыжков в длину с места, с разбега. Прыжки на скакалке.. Спортивная игра.	2	
Тема 4.6. Метание мяча	Содержание учебного материала		
	Техника метания мяча дальность Техника метания мяча в цель. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.		
	Практическое занятие		
	Выполнение всех элементов техники метания мяча в цель и на дальность. Спортивная игра.	2	
Тема 4.7. Метание гранаты.	Содержание учебного материала		
	Техника метания гранаты в цель. Техника метания гранаты на дальность. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.		
	Практическое занятие		
	Выполнение всех элементов техники метания гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра.	2	
Тема 4.8.Общая	Содержание учебного материала		

физическая подготовка.	Выполнение различных видов ОРУ. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета, СБУ, СПУ Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых физических качеств.		
	Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости.		
	Практическое занятие	4	
	Развитие общей физической подготовки посредством легкоатлетических упражнений. Спортивная игра. Аттестация с оценкой		
	Всего за семестр	34	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов всего/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Бег на короткие и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Техника бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Лекция. Методические основы занятий оздоровительным бегом. правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.		
Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Техника прыжка в высоту с места. 4. Техника прыжка в высоту с разбега различными способами. 5. Специальные прыжковые упражнения. 6. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств.		
	7. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в		

	прыжках в длину и высоту с места и разбега.		
	Практические занятия		
	Выполнение всех элементов прыжков в длину и высоту с места и разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Спортивная игра.	2	
Тема 1.3. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала		
	1. Техника метания мяча, гранаты в цель. 2. Техника метания мяча, гранаты на дальность. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях. 5. Спортивная игра (по выбору учащихся).		
	Практическое занятие		
	Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра.	2	
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала		
	1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. 5. Подбор упражнений с предметами и без предметов. 6. Развитие физического качества гибкости. 7. Значение формирования правильной осанки.		
	Практические занятия		
	1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	2	

	2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.	2	
	3.Подбор упражнений с предметами и без предметов. Значениеформирования правильной осанки.	2	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.Развитие физического качества силы. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений и с собственным весом. Упражнения с отягощениями		
	Практические занятия		
	1. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитиефизического качества силы.	2	
	2. Упражнения без отягощений и с собственным весом.	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1.Волейбол.	Содержание учебного материала		

	<p>Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>2. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите.</p> <p>3. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Содержание учебного материала</p>		

Тема 3.2. Баскетбол.	Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Взаимодействия игроков, внападении, в защите. Учебная игра 3х3, 2х2. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.	2	
	Практические занятия		
	1.Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Двусторонняя игра.	2	
	2.Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях.Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Учебная игра 3х3, 2х2.	2	
	3. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судействасоревнований по баскетболу.	2	
Тема 3.3.Бадминтон.	Содержание учебного материала	2	
	Перемещения при защитных и нападающих действиях. Подача волана.		
	Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.		
	Практические занятия		

	1.Перемещения при защитных и нападающих действиях. Подача волана.Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный	2	
	2.Парное взаимодействие, удары при игре в паре.Одиночная игра. Парная игра.	2	
		Всего за семестр	26
		Зачет с оценкой	2
		ИТОГО	176

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- оборудованные раздевалки;
 - спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
 - скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
 - весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
 - кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
 - оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;
- Техническими средствами обучения:
компьютер с лицензионным программным обеспечением; музыкальный центр

3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

Основная литература

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — 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. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход : учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 92 с. — ISBN 978-5-91930-187-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130290.html>

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное

пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>

3. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.eios.dom-rsuh.ru> — электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово
2. <http://znanium.com> — Электронная библиотечная система.
3. <http://www.iprbookshop.ru> — Электронная библиотечная система
4. <https://www.urait.ru> — Электронная библиотечная система
5. <https://e.lanbook.com> — Электронная библиотечная система
6. <https://habr.com/ru/feed/> - Популярная русскоязычная IT-платформа, где публикуются статьи, блоги и обсуждения по темам программирования, разработки ПО, администрирования и других технических направлений.
7. <https://docs.cntd.ru/> - Бесплатная база данных стандартов ГОСТ, полезных при разработке программного обеспечения и информационных систем.
8. <https://disk.yandex.ru/> - Яндекс Диск — облачный сервис, принадлежащий компании Яндекс, позволяющий пользователям хранить свои данные на серверах в «облаке» и передавать их другим пользователям в Интернете. Основное назначение сервиса — синхронизация файлов между различными устройствами

Состав программного обеспечения (ПО)

№	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Windows server 2012	https://www.microsoft.com	Лицензионное
2	Microsoft office 2010/2013	https://www.microsoft.com	Лицензионное
3	КОМПАС-3D LT	https://kompas.ru/kompas-3d-lt/about/	Свободно распространяемое
4	GIMP	https://www.gimp.org/	Свободно распространяемое
5	Notepad++	https://notepad-plus-plus.org/	Свободно распространяемое
6	PDF24 Creator	https://www.pdf24.org/ru/	Свободно распространяемое
7	app.diagrams.net	https://app.diagrams.net/	Свободно распространяемое
8	Geany (with Python 3.12)	https://geany.org/ https://www.python.org/	Свободно распространяемое
9	Visual Paradigm Community Edition	https://www.visual-paradigm.com/editions/community/	Свободно распространяемое

10	Яндекс Телемост	https://telemost.yandex.ru/	Свободно распространяемое
11	КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/	Лицензионное

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

3.3. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов, по их желанию, разрабатывается индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, предусмотрено создание адаптированных фондов оценочных средств, для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, позволяющих оценить достижение ими запланированных результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Форма проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов может устанавливаться с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических или лабораторных занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме

- защиты рефератов;
- выполнения контрольных нормативов;
- тестирования.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме аттестации с оценкой, зачета с оценкой.

Результаты обучения (умения, знания)	Формы контроля результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контрольные нормативы Реферат Аттестация с оценкой Зачет с оценкой
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Контрольные нормативы Реферат Аттестация с оценкой Зачет с оценкой
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Контрольные нормативы Реферат Аттестация с оценкой Зачет с оценкой
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Контрольные нормативы Реферат Аттестация с оценкой Зачет с оценкой

основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Контрольные нормативы Реферат Аттестация с оценкой Зачет с оценкой
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Контрольные нормативы Реферат Аттестация с оценкой Зачет с оценкой