Министерство образования Красноярского края

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Красноярский колледж радиоэлектроники и информационных технологий»

****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов специальности:

09.02.12 Техническая эксплуатация информационных систем

Красноярск, 2025

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация информационных систем

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  старший методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Клачкова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025г. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Полютова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025г. |

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии преподавателей

укрупненной группы 09.00.00 Информатика и

вычислительная техника №2

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2025г № \_\_\_

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Татарников

АВТОР: Методический совет КГБПОУ ККРИТ

ПРОВЕРЕНО

Методист

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И. Макарова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 09.02.12 Техническая эксплуатация информационных систем

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК, ПК | Умения | Знания |
| ОК 04  ОК 08  ПК[[1]](#footnote-1)  *(из ПООП*  *соответствующей*  *специальности)* | 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 | Знать:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в**  **часах** |
| **Обязательная учебная нагрузка** | 148 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия (если предусмотрено), семинары | 116 |
| *Самостоятельная работа* | 24 |
| **Консультации** | 8 |
| **Дифференцированный зачет (6 семестр)** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч2** | **Объем, акад. ч3** | **Объем, акад. ч4** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ** | | **2** | **2** | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала** | 1 | 1 | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| 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» |
| **В том числе практических занятий** |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 1.2.**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **Содержание учебного материала** | 1 | 1 | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| 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 |
| **В том числе практических занятий** |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика** | | **5** | **10** | **10** |  |
| **Тема 2.1.**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 2.2.**  Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 2.3.**  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала:** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 2.4.**  Эстафетный бег 4х100.  Челночный бег | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 2.5.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **4** | **12** | **16** |  |
| **Тема 3.1.**  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП |
| **Тема 3.3.**  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 3.4.**  Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **-** | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **-** | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 3.5.**  Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | **-** | 1 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **-** | 1 | 2 |
| Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 3.6.**  Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | **-** | 1 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **-** | 1 | 2 |
| Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 3.7.**  Контроль выполнения  тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 4 |
| Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах | 1 | 2 |
| Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола | - | 1 | 1 |
| Практическое занятие. Игра по правилам | - | - | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **4** | **12** | **16** |  |
| **Тема 4.1.**  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 4.2.**  Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 4.3.**  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 4.4.**  Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | **-** | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **-** | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 4.5.**  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **-** | 2 | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **-** | 2 | 4 |
| Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 1 | 2 |
| Практическое занятие. Игра по правилам | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 4.6**.  Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 4 |
| Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 1 | 1 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | - | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **4** | **8** | **14** |
| **Тема 5.1.**  Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | 1 | 1 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 1 | 2 |
| Практическое занятие. Отработка строевых приёмов |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 5.2.**  Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | 1 | 1 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 1 | 2 |
| Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 5.3. *(одна из двух тем)***  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | 1 | 1 | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| 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 | - | - | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 1 | 2 |
| Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 5.3. *(одна из двух тем)***  Упражнения на бревне (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | 1 | 1 | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок |  |  | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 1 | 2 |
| Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 5.4.**  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | 1 | 5 | 6 | ОК 04  ОК 08 |
| 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 | - | - | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 5 | 4 |
| Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ | 1 | 1 | 1 |
| Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. | - | 1 | - |
| Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. | - | 1 | 1 |
| Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. | - | 1 | 1 |
| Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | - | 1 | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Раздел 6. Бадминтон** | | **2** | **8** | **12** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема.6.1.**  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 6.2.**  Подачи | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Отработка подач |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 6.3.**  Нападающий удар | **Содержание учебного материала:** | - | 2 | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | - | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Тема 6.4**.  Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала** | - | 2 | 6 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | - | 2 | 6 |
| Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | - | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева | - | - | 1 |
| Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | - | - | 1 |
| Практическое занятие. Игра по правилам | - | - | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Раздел 7. Настольный теннис** | | **1** | **2** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема 7.1.**  Настольный теннис | **Содержание учебного материала** | 1 | 2 | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - | - | - |
| **Раздел 8. Плавание[[2]](#footnote-2)** | | **2** | **4** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема 8.1.**  Плавание (при наличии условий) | **Содержание учебного материала** | 2 | 4 | 8 |
| **В том числе практических занятий** | 2 | 4 | 8 |
| Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Раздел 9. Лыжная подготовка[[3]](#footnote-3)** | | **4** | **8** | **12** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема 9.1.**  Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка) | **Содержание учебного материала** | 4 | 8 | 12 |
| **В том числе практических занятий** | 4 | 8 | 12 |
| Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 1 | 2 | 4 |
| Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | 1 | 2 | 4 |
| Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **4** | **10** | **12** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема.10.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **-** | 10 | 12 |
| 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 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. | - | 2 | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 4 | 8 | 10 |
| Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | - | - | 2 |
| Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 1 | 2 | 2 |
| Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 1 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация** | | **\*\*** | **\*\*** | **\*\*** |  |
| **Всего:** | |  |  | **148** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Спортивный комплекс**

**спортивный зал:** стенка гимнастическая 7 шт.; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической 3 шт.; гимнастические скамейки 5 шт.; гимнастические снаряды (перекладина - 1шт., брусья - 1 шт., бревно, конь с ручками - 1шт., конь для прыжков 1 шт.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой - 1шт., маты гимнастические - 22 шт., канат -1 шт., шест для лазания 1 шт., канат для перетягивания - 1 шт., стойки для прыжков в высоту - 1 шт., перекладина для прыжков в высоту - 1 шт., зона приземления для прыжков в высоту - 1 шт., беговая дорожка - 1 шт., ковер борцовский 1 шт., скакалки - 22 шт., палки гимнастические - 41шт., мячи набивные - 9 шт., мячи для метания - 2 шт., гантели (разные) - 1 комплект, гири 16, 24, 32 кг – по 1 шт., секундомеры - 4 шт., весы напольные - 1 шт., ростомер - 1 шт., динамометры - 1 шт., приборы для измерения давления - 1шт., кольца баскетбольные - 2 шт., щиты баскетбольные - 2 шт., стойки баскетбольные - 2 шт., защита для баскетбольного щита и стоек - 2 шт., сетки баскетбольные - 2 шт., мячи баскетбольные- 18 шт., стойки волейбольные- 2 шт., защита для волейбольных стоек 2 шт., сетка волейбольная - 1 шт., антенны волейбольные с карманами - 1 шт., волейбольные мячи - 19шт., ворота для мини-футбола - 2 шт., сетки для ворот мини-футбольных - 2 шт., гасители для ворот мини-футбольных - 2 шт., мячи для мини-футбола - 2 шт..Технические средства обучения: мультимедийное оборудование (экран, мультимедиа проектор) - 1 шт.; персональный компьютер со свободным программным обеспечением Linux, onlyoffice- 1 шт.; музыкальный центр - 1 шт., переносные колонки - 2 шт

**Открытый стадион широкого профиля:** футбольное поле, беговые дорожки, единая полоса препятствий, волейбольная площадка, спортивная площадка

* 1. **Информационное обеспечение обучения**
     1. **Основные источники**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018 — 214 с. — (электронный учебник ЭБС)
2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — (электронный учебник ЭБС)
3. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2017 — 256 с. — (электронный учебник ЭБС)
4. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — (электронный учебник ЭБС)
5. Лисицкая, Т. С., Физическая культура и фитнес : учебник / Т. С. Лисицкая. — Москва : КноРус, 2025. — 243 с. — (электронный учебник ЭБС)
   * 1. **Дополнительные источники**
6. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-eизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный
7. 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>
8. 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>
9. 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>
10. 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>
11. 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>

# **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса в том числе и для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью**

Теоретическую часть учебной дисциплины и практические занятия планируется проводить в учебных аудиториях, лабораториях и учебных мастерских, участие в организации производственной деятельности структурного подразделения.

Корректировка содержания общеобразовательной дисциплины для **обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ** проводиться в соответствиисразработанными Методическими рекомендациями для преподавателей по работе с обучающимися-инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья <https://disk.yandex.ru/i/l5hSPg7_FH3-VQ>.

Образование обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а именно освоения данной дисциплины может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и по индивидуальному учебному плану, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае каждый преподаватель предусматривает специальные условия для реализации его особых образовательных потребностей. Вариант реализации адаптированной образовательной программы для конкретного обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья определяется в соответствии с рекомендациями, данными по результатам медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, а также специальными условиями, созданными в колледже. При обучении инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья уделяется внимание **индивидуальной работе**, направленной на установление контакта между преподавателем и обучающимися. Индивидуальное обучение позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач, вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Также обучение обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ может **осуществляться и с применением дистанционных технологий**. Дистанционное обучение позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности. Важно проводить учебные мероприятия, способствующие сплочению группы, направленные на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. Эффективной формой работы является проведение **онлайн-занятий** (вебинары), которые используются для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы. Учебные материалы, предназначенные для обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ размещены на сайте колледжа в СДО Moodle по каждой дисциплине, а также, на Академия Медиа 3.5, Google Classroom. При этом подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально с использованием специальных программ и технических средств, перечисленных в рабочих программах дисциплин. При проведении учебных занятий преподаватели используют мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся:

- для лиц с нарушениями зрения: − в печатной форме увеличенным шрифтом; − в форме электронного документа; − в форме аудиофайла; − в печатной форме на языке Брайля;

- для лиц с нарушениями слуха: − в печатной форме; − в форме электронного документа; − в форме видеофайла (при условии сопровождения титрами или сурдопереводом);

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: - в печатной форме; − в форме электронного документа; − в форме аудио- или видеофайла.

При реализации программ среднего профессионального образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий преподавателям рекомендуется своевременно отвечать на вопросы обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ и регулярно оценивать работу с использованием различных возможностей для взаимодействия друг с другом. Подбор и разработка учебных материалов производиться с учетом возможности предоставления материала в различных формах, обеспечивающих обучающимся с нарушениями слуха получение информации визуально, с нарушениями зрения - аудиально.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы установлены в п.4.5. соответствующего ФГОС СПО.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности: 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, и имеющими стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет.

Работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности: 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, а также в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия полученных компетенций требованиям к квалификации педагогического работника.

Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), имеющих опыт деятельности не менее трех лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, в общем числе педагогических работников, обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей образовательной программы, должна быть не менее 25%..

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
   ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 физическогоздоровья 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. |

1. Количество ПК определяется разработчиками программы по специальности [↑](#footnote-ref-1)
2. При отсутсвии необходимых условий (отсутствие бассейна и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы [↑](#footnote-ref-2)
3. При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы [↑](#footnote-ref-3)