

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Современный цифровой колледж при Западно-Уральском институте экономики и права"
(АНПОО "СЦК при ЗУИЭП")

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
протокол от «16» февраля 2026 г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНПОО СЦК при ЗУИЭП"


А.С. Волков
«16» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
квалификация «Программист»

форма обучения: заочная

Пермь, 2026

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (в действующей редакции, далее по тексту – ФГОС СОО), предъявляемым к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», и является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Разработчик программы: АНПОО "СЦК при ЗУИЭП".

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место предмета в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне и является обязательной частью общеобразовательного цикла учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1

Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Предметные (дисциплинарные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Предметные (дисциплинарные)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Предметные (дисциплинарные)
	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1. Проектировать базы данных	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт;	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Предметные (дисциплинарные)
	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	72
Содержание, в т.ч. профессионально ориентированное	
теоретическое обучение	4
практические занятия	4
самостоятельная работа	64
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
	1 семестр				
	Раздел 1. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студентов				
1.	Место и значимость физической культуры в жизни человека. Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	2	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2.	Социально - биологические основы физического воспитания и спорта	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3.	Роль и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга Задание: Составьте модель физкультурно-оздоровительной работы по формированию культуры здоровья в жизни человека. Заполните диаграмму «Факторы, влияющие на здоровье». Решите филворд на тему «Виды туризма». Заполните схему «Виды общеразвивающих упражнений и их классификации». Установите последовательность общеразвивающих упражнений. Заполните таблицу, распределив виды спорта по категориям классификации	0	0	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка и интенсивность физических нагрузок	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Раздел 2. Физическая культура и спорт как общественное явление	0	0	0	
6.	Сущность и основные понятия теории физического воспитания, основные компоненты физической культуры	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
7.	Спорт и его функции Задание: Заполните таблицу, распределив виды спорта по группам. Заполните схему «Классификация видов гимнастики». Укажите расположение игровых зон на волейбольной площадке. Укажите последовательность техник различных видов движения. Заполните таблицу необходимыми значениями для организации зоны для бега на 60	0	0	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
	метров. Решите филворд на тему «Основные ошибки при беге».				
	Раздел 3. Основы техники базовых видов спорта	0	0	0	
8.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
9.	Циклические и ациклические виды спорта: легкая атлетика, плавание, бокс, спортивная борьба, футбол	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
10.	Зимние виды спорта: лыжные гонки, конькобежный спорт, фигурное катание	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Раздел 4. Развитие основных физических качеств	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
11.	Средства и методы воспитания быстроты и выносливости	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
12.	Средства и методы воспитания ловкости и гибкости	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
13.	Основы силовой подготовки	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
14.	Средства и методы воспитания основных физических качеств человека, роль всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом воспитании	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Раздел 5. Организация занятий спортом или системой физических упражнений	0	0	0	
15.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	2	2	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Раздел 6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества				
16.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Инструктаж	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
17.	Эстетика физической культуры и спорта	0	0	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Задание: Составьте схему классификации физических качеств. Заполните таблицу «Методы и методические приемы, применяемые для развития физических качеств». Решите кроссворд на тему «Регулирование работоспособности». Заполните таблицу «Количественная характеристика комплекса ГТО». Заполните схему изменения				

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
	работоспособности студентов в течении учебного дня в зависимости от ее периода.				
18.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Раздел 7. Основы спортивной подготовки	0	0	0	
19.	Спортивная тренировка как многолетний процесс	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
20.	Виды подготовки спортсменов. Систематизация видов спорта и физических упражнений	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
21.	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
22.	Нетрадиционные виды двигательной активности	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
23.	Олимпийские игры и характеристика основных видов спорта	0	0	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08
24.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями Задание: Заполните таблицу «Режим дня». Соотнесите стадии сна и физиологические реакции организма. Составьте схему классификации видов массажа. Определите последовательность основных приемов массажа. Установите соответствие между видом закаливания и его примером. Составьте алгоритм организации самостоятельных занятий. Рассмотрите график и впишите его цифровое значение минимального и максимального объема недельной двигательной нагрузки (в часах). Заполните схему классификации психологических средств восстановления работоспособности.	0	0	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
25.	Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями Задание: Составьте перспективный план двигательной активности на год. Составьте макет дневника самоконтроля, заполните его на своем примере и сделайте вывод по вашему результату наблюдений и показателям в дневнике самоконтроля	0	0	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
26.	Функциональные пробы и тесты	0	0	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Раздел 8. Восстановительные и реабилитационные мероприятия после физических нагрузок	0	0	0	
27.	Медико-биологические и психологические средства восстановления	0	0	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Раздел 9. Организация занятий спортом или системой физических упражнений	0	0	0	
28.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений:	0	2	30	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
	- Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору				
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет				
	Всего по предмету	4	4	64	
	Всего по предмету	72 часа			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы осуществляется с применением исключительно дистанционных образовательных технологий с учетом Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации № 1678 от 11 октября 2023г. № 1678.

В колледже создана единая электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), представляющая собой совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технических и технологических средств, обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ или их частей, а также взаимодействие всех субъектов ЭО.

Информационно-коммуникационная платформа «Сферум» обеспечивает возможность проведения всех видов занятий и взаимодействия педагогических работников с обучающимися в электронной информационно-образовательной среде.

Самый большой элемент в системе ЭИОС – система управления обучением (LMS) «MOODLE». Она обеспечивает возможность фиксации хода образовательного процесса, текущего контроля успеваемости, проведение промежуточной и итоговой аттестации, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Электронные учебные кабинеты учебных дисциплин, междисциплинарных курсов, практик оснащены необходимыми учебно-методическими материалами: рабочими программами учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), электронными комплектами оценочных материалов, заданиями для самостоятельной работы, доступом к учебникам и учебно-методическим пособиям электронно- библиотечной системы.

Электронные учебные кабинеты ЭИОС обеспечивают организацию всего образовательного процесса для проведения всех видов занятий (лекционных, практических), самостоятельной работы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

ЭИОС работает со всеми распространенными типами браузеров. Безопасность ЭИОС обеспечивается идентификацией пользователей,

системой защиты персональных данных и антивирусной защитой.

Техническое обеспечение ЭИОС включает в себя:

- сервера для хранения и функционирования программного обеспечения;
- помещения и оборудование, необходимое для обеспечения эксплуатации, развития, хранения программного обеспечения ЭИОС и доступа пользователей к ней, а также для коммуникаций посредством сети Интернет.

ЭИОС доступна обучающимся круглосуточно без выходных.

Электронные учебные кабинеты ЭИОС обеспечивают организацию всего образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в части проведения всех видов занятий (лекционных, практических), самостоятельной работы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе с участием ассистента /или тьютора. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья реализована версия каждого компонента ЭИОС для слабовидящих в соответствии с актуальными нормативными требованиями. В ЭИОС реализована возможность общения с преподавателями и сотрудниками с помощью голосовых сообщений.

Каждому обучающемуся и педагогическому работнику Колледжа предоставлена возможность свободно работать в полнотекстовом режиме с лицензионной литературой, представленной в ЭБС

«Book.ru». ЭБС обеспечивает возможность осуществления индивидуального авторизованного доступа пользователей к изданиям по дисциплинам (без ограничения какой-либо отдельной предметной областью или несколькими специализированными областями).

Библиотечный фонд укомплектован электронными изданиями основной и дополнительной литературы по каждой дисциплине (модулю) из расчета одно электронное издание по каждой дисциплине (модулю) на одного обучающегося. Помимо учебной литературы библиотечный фонд включает официальные, справочно-библиографические и периодические издания

Практические занятия по физической культуре проходят с использованием ЭИОС следующим образом: преподаватель осуществляет разъяснение нормативных требований и стандартов выполнения учебно-тренировочных упражнений. Далее обучающимся предлагается:

- выполнить предусмотренные заданием упражнения;
- произвести видеofиксацию процесса выполнения;
- направить получившийся видеоматериал в установленном порядке.

Дополнительно допускается проведение онлайн-занятий по практической подготовке на базе общедоступных спортивных площадок. В ходе таких занятий преподаватель обеспечивает демонстрацию техники выполнения предусмотренных упражнений с последующим контролем правильности их исполнения обучающимися.

Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, проходят промежуточную аттестацию по данной дисциплине в соответствии с локальным нормативным актом Колледжа, устанавливающим порядок проведения промежуточной аттестации.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может быть зачтена полностью или частично.

Зачет результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» может проводиться в форме зачета или переаттестации на основании личного заявления обучающегося с приложением документов, подтверждающих фактическое количество часов занятий по физической культуре, освоенных обучающимся в другой организации, а также обучающимся, выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» может быть зачтено полностью или частично на основании предоставленного обучающимся диплома о среднем профессиональном образовании/ справки об обучении или периоде обучения/документа, подтверждающего фактическое количество часов занятий по физической культуре и спорту, освоенных обучающимся в другой организации.

В соответствии с Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей, практики, дополнительных образовательных программ в других организациях допускается зачет (полный или частичный) результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ, программ спортивной подготовки, посещения занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях по физической культуре (далее - зачет результатов).

Зачет результатов осуществляется обучающимся:

освоившим учебные предмет, дисциплину «Физическая культура» в рамках предшествующего обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования;

проходящим спортивную подготовку по выбранному виду спорта в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки;

успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени;

успешно осваивающим дополнительные образовательные программы или регулярно посещающим занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Зачет результатов может проводиться на основании личного заявления обучающегося и предоставленных им документов об образовании, справки об обучении или периоде обучения по соответствующей дисциплине по другим программам и формам обучения, документов о спортивной подготовке, о посещении занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Решение о зачете результатов (об отказе о зачете результатов) принимается в порядке, предусмотренном Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях с учетом объема (трудоемкости) и программы спортивной подготовки и занятий физической культурой и спортом обучающимся. Результаты зачета фиксируются в зачетно-экзаменационных ведомостях, электронном журнале (в личном кабинете обучающегося в Системе управления обучением (LMS) MOODLE).

Обучающийся освобождается от посещения занятий по физической культуре в объеме академических часов спортивной подготовки и (или) посещения обучающимся занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура. Базовый уровень : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-124949-1. — URL: <https://book.ru/book/957959>. — Текст : электронный.

Интернет-источники:

1. Упражнения на все группы мышц - <https://ya.ru/video/preview/13143688120686488744>
2. Силовая тренировка - <https://ya.ru/video/preview/4532196359701863071>
3. Как выполнять силовое комплексное упражнение: отжимание и пресс для девушек – <https://rutube.ru/video/706c35484d3af216c3e4ac9096a97b71/>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/?ysclid=m3yapgiyv2963752540>
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России - <https://olympic.ru/?ysclid=m3yaqgubxa16392641>
7. Федеральный портал "Российское образование" - <https://www.edu.ru/>
8. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
9. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
10. Ежедневные новости спорта. - <http://news.sportbox.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Разделы №№ 1-9	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Разделы №№ 1-9	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Разделы №№ 1-9	– составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.1. Проектировать базы данных.	Раздел 9	