

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Новоуральский технологический институт–

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НТИ НИЯУ МИФИ)

Колледж НТИ

Цикловая методическая комиссия
естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

ОДОБРЕНО

Учёным Советом НТИ НИЯУ МИФИ

Протокол № 5 от 02 сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 09.02.09

«Веб-разработка»

очная форма обучения


на базе основного общего образования

квалификация

разработчик веб-приложений

Новоуральск 2025

ОДОБРЕНО:
на заседании
цикловой методической комиссии
естественнонаучных и социально-
гуманитарных дисциплин
Протокол № 8 от 01.09.2025 г.
Председатель ЦМК ЕН и СГД


И.А. Балакина

Разработана на основе ФГОС СПО (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 ноября 2023 г. № 879, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 декабря 2023 г., регистрационный № 76532), с учетом примерной основной образовательной программы, в соответствии с действующим учебным планом, компетентностной моделью выпускника по специальности 09.02.09 Веб-разработка

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» - Новоуральск: Изд-во колледжа НТИ НИЯУ МИФИ, 2025. – 26с.

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» предназначена для реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.09 Веб-разработка СПО в очной форме обучения на базе основного общего образования. Содержит разделы: общая характеристика рабочей образовательной программы учебной дисциплины, структура и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины. Определяет объем, содержание, порядок изучения учебной дисциплины, а также способы контроля результатов ее изучения

Разработчик: Назарова И.С., преподаватель ЦМК естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

Редактор: Назарова И.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	25

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (далее – ОК) и профессиональных компетенций (далее – ПК):
ОК 04, ОК 08, ПК 2.5

Код и формулировка компетенции	Требования к знаниям, умениям
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики</p>

<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>
--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Код и формулировка компетенции</p>	<p>Показатели освоения компетенции</p>
<p>ПК 2.5 Обработать запросы заказчика в службе технической поддержке в соответствии с трудовым заданием</p>	<p>Навыки:</p> <p>составления базы знаний технической поддержки на основе обрабатываемых прецедентов</p> <p>Умения:</p> <p>выяснять из беседы с заказчиком и понимать причины возникших аварийных ситуаций с информационным ресурсом;</p> <p>применять установленные правила делового общения при общении с заказчиком;</p> <p>отвечать на запросы заказчика в установленные регламентом сроки;</p> <p>анализировать и решать типовые запросы заказчиков;</p> <p>работать с программным обеспечением по приему, обработке и регистрации запросов заказчика;</p> <p>координировать решение запросов заказчиков со</p>

	<p>специалистами соответствующих подразделений; объяснять заказчикам пути решения возникшей проблемы</p> <p>Знания:</p> <p>принципы устройства и функционирования информационных ресурсов; основ управления изменениями; возможностей ИР; инструментов и методов коммуникаций; каналов коммуникаций; моделей коммуникаций; технологий межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основ конфликтологии</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – Пользоваться средствами 	<ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – Правила и способы планирования системы

	<p>профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> <p>– Выяснять из беседы с заказчиком и понимать причины возникших аварийных ситуаций с информационным ресурсом;</p> <p>– Применять установленные правила делового общения при общении с заказчиком;</p>	<p>индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>– Технологий межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основ конфликтологии.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	74
в т.ч. в форме практической подготовки	42
Самостоятельная работа	38
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	48
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	44

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1 Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		ОК 08 ПК 2.5
	2 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		
Раздел 2. Основы формирования физической культуры человека. Легкая атлетика.		5/5	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	ПК 2.5
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники	1	ПК 2.5

бега	длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	1	ОК 04
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	ПК 2.5
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Эстафетный бег 4x100.	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
Челночный бег	Практическое занятие №4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	ПК 2.5
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №5. 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	1	ПК 2.5
Раздел 3. Волейбол		11/7	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Стойки игрока и	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08

перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие №6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ПК 2.5
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08
	Практическое занятие №7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ПК 2.5
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 04
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 08 ПК 2.5
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08
	Практическое занятие №9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	ПК 2.5
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	ПК 2.5

Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №11. Отработка навыков судейства в волейболе	1	ПК 2.5
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №12. Выполнение передачи мяча в парах. Практическое занятие №13. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	1	ПК 2.5
Раздел 4. Баскетбол		6/6	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	ПК 2.5
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №15. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого	1	ПК 2.5

	пояса		
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ПК 2.5
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	ПК 2.5
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №18. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1	ПК 2.5
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Практика судейства в	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08

баскетболе	Практическое занятие №19. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Практическое занятие №20. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	ПК 2.5
Раздел 5. Гимнастика		6/4	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Строевые приемы	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №21. Отработка строевых приёмов	1	ПК 2.5
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №22. Отработка техники акробатических упражнений	1	ПК 2.5
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
(одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	1 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-	ОК 08 ПК 2.5

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие №23. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	1 Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	-	ОК 08 ПК 2.5
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие №23. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	1 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-	ОК 08 ПК 2.5
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие №24. Выполнение комплекса ОРУ. . Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	

	Практическое занятие №25. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
Раздел 6. Бадминтон		6/6	
Тема.6.1.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ПК 2.5
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	1	ОК 04
Подачи	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	ОК 08
	Практическое занятие №27. Отработка подач	1	ПК 2.5
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	2	ОК 04
Нападающий удар	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08
	Практическое занятие №28. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ПК 2.5
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08
	Практическое занятие №29. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники	2	ПК 2.5

	подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам		
Раздел 7. Настольный теннис		2/2	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Настольный теннис	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08
	Практическое занятие №30. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	ПК 2.5
Раздел 8. Лыжная подготовка		4/4	
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 04
Лыжная подготовка	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	ОК 08
(для южных районов кроссовая подготовка)	Практическое занятие №31. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	ПК 2.5
	Практическое занятие №32. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	1	
	Практическое занятие №33. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1	
	Практическое занятие №34. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	

Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6/4	
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	1 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	ОК 08 ПК 2.5
	2 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.		
	3 Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.		
	4 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.		

	5 Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие №35. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	Практическое занятие №36. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	Практическое занятие №37. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	Практическое занятие №38. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	Самостоятельная работа	24	
	Всего:	74	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет безопасности жизнедеятельности для лекционных и практических занятий

- стол ученический – 16 шт.;
- стул ученический – 32 шт.;
- доска магнитно-маркерная;
- стол учителя с ящиками для хранения;
- кресло учителя;
- шкаф для хранения учебных пособий;
- демонстрационный экран (проектор – 1 шт., экран – 1 шт.);
- компьютер учителя с периферией с подключением к сети Интернет (процессор с базовой частотой 3,7 ГГц, количество ядер - 4; ОЗУ - 8Гб; накопитель SSD с объемом - 256Гб, с лицензионным и свободно распространяемым программным обеспечением, в том числе отечественного производства) – 1 шт.;
- программное обеспечение общего и профессионального назначения (ОС MS Windows 10; Офисный пакет: MS Office 2016; браузеры: Yandex, Chrome, Firefox);
- макет автомата;
- противогазы;
- бытовой дозиметр;
- индивидуальные средства защиты;
- общезащитный комплект;
- респираторы, компасы;
- аптечки индивидуальные;
- учебные наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тематические папки дидактических материалов;
- комплект учебно-методической документации;

- комплект учебников (учебных пособий).

Спортивный зал для практических занятий

- мат гимнастический;
- щиты баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- стойка для гантелей;
- комплект гантелей;
- гимнастические коврики;
- обручи гимнастические пластиковые;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи для фитнеса (фитболы);
- скакалки гимнастические;
- сетки баскетбольные;
- сетки бадминтонные для соревнований;
- сетка волейбольная;
- ворота футбольные;
- теннисные столы;
- ракетки бадминтонные;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи настольные теннисные;
- сетки для настольного тенниса с металлическими стойками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

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

3.2.2. Электронные издания

1 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>

2 Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. 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>

2. 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>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

**4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности – Технологий межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основ конфликтологии. 	<p>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – Коммуницирует в деловом взаимодействии, умеет безконфликтно общаться в группе. 	<p>Устный опрос</p> <p>Письменный опрос (Тестирование)</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета (III, IV семестр),</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (зачет с оценкой, V семестр)</p>

<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. – Выяснять из беседы с заказчиком и понимать причины возникших аварийных ситуаций с информационным ресурсом; – Применять установленные правила делового общения при общении с заказчиком; 	<p>Характеристики демонстрируемых умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – применяет установленные правила делового общения, умеет находить общий язык в деловом общении, грамотно коммуницирует. 	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений, Промежуточная аттестация в форме зачета (III, IV семестр), Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (зачет с оценкой, V семестр)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------