

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с учетом возможностей их психофизического развития и их возможностями

для студентов  
укрупненных групп профессий и специальностей

**УГПС 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты**

на базе основного общего образования

по специальности  
**51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)**

г. Москва, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) для укрупненных групп профессий и специальностей УГПС 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты: 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов по специальностям: 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с учетом возможностей их психофизического развития и их возможностями.

**Организация разработчик:** Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

**Разработчик:** Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей творческой направленности ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № СТН ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Хабиев Р.Р./

«Согласовано»  
Методист  /Александрова Е.А./

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | Стр. |
|--|------|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4    |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                 | 8    |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 19   |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением СОО с учетом требований ФГОС СПО для укрупненных групп профессий и специальностей УГПС 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты: 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

Дисциплина Физическая культура является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности: 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), Письмом Минпросвещения России от 09.11.2022 № 05-1999 "О направлении информации" (вместе с "методическими рекомендациями по разработке (актуализации) и реализации примерных адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования")

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для обучающихся – инвалидов или обучающихся с ОВЗ, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО.

### Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

| Общие компетенции   | Планируемые результаты обучения   |   |
|---|---|---|
|   | Общие   | Дисциплинарные  |
| ОК 01. Выбирать способ решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания:<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам | - <b>формирование</b> осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;<br>- <b>овладение</b> технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;<br>- <b>освоение</b> знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий физической культурой на формирование |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>профессиональной деятельности,<br/> Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> </ul> | <p>здорового образа жизни;<br/> <b>- приобретение</b> компетентности в физкультурно-оздоровительной, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Программа направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, на формирование у обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.</p> |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- самостоятельного</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к</li> </ul>  | <p><b>иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</li> </ul>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> |
|--|---|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                 | <b>82</b>            |
| <b>в т. ч.</b>  |                      |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>74</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | 6                    |
| практические занятия  | 68                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>6</b>             |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | -                    |
| практические занятия  | 6                    |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная).

С учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося инвалида и лица с ограниченными возможностями здоровья при необходимости разрабатываются индивидуальные планы.

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |   | -           |                         |
| <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта          | <b>Теоретическое обучение</b>   | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 2           |                         |
|   | 2. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.  | 2           |                         |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                             | <b>Теоретическое обучение</b>   | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.   | 2           |                         |
|   | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание   | 2           |                         |
|   | 3. Влияние двигательной активности на здоровье.   |             |                         |

|  |  |          |                     |
|--|--|----------|---------------------|
|  | Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека   | 2        |                     |
| <b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) | 2        |                     |
|  | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность   | 2        |                     |
| <b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.  | 2        |                     |
|  | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 2        |                     |

|   |   |          |                     |
|---|---|----------|---------------------|
|   | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.<br>Дневник самоконтроля                   | 2        |                     |
|   | 4. Физические качества, средства их совершенствования   | 2        |                     |
| <b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   |   | -        |                     |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b> |                     |
|   | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения  | 2        |                     |
|   | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности   | 2        |                     |
| <b>Тема 2.2</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b> |                     |
|   | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности профессиональной деятельности   | 4        |                     |
| <b>Тема 2.3.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b> |                     |
|   | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | 4        |                     |

|  |  |                         |           |                        |
|--|--|-------------------------|-----------|------------------------|
|  |  | <b>Итого за семестр</b> | <b>34</b> |                        |
| <b>Тема 2.4. Гимнастика</b>  |  |                         | <b>8</b>  |                        |
| Основная гимнастика  | <b>Содержание учебного материала</b>   |                         | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |                         | <b>4</b>  |                        |
|  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Разучивание базовых шагов гимнастики  |                         | 4         |                        |
| Аэробика   | <b>Содержание учебного материала</b>   |                         | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |                         | <b>4</b>  |                        |
|  | Освоение базовых шагов аэробики.<br>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)   |                         | 4         |                        |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |  |                         | -         |                        |
| Тема 2.5. Физическая культура в режиме трудового дня   | <b>Содержание учебного материала</b>   |                         | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |                         | <b>6</b>  |                        |
|  | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.<br>Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |                         | 2<br>4    |                        |
| <b>Методико-практические занятия</b>   |  |                         | -         |                        |
| Тема 2.6. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении | <b>Содержание учебного материала</b>   |                         | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |                         | <b>4</b>  |                        |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности медицинского  |                         | 4         |                        |

|  |  |           |                        |
|--|--|-----------|------------------------|
| профессионально-ориентированных задач                                | работника  |           |                        |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b>  |                        |
|  | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | 4         |                        |
|  | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)  | 2         |                        |
| <b>2.8. Спортивные игры</b>  |  | <b>12</b> |                        |
| Футбол   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  |                        |
|  | Техника безопасности на занятиях футболом.<br>Освоение техники выполнения удара по мячу носком<br>Правила игры и методика судейства.   | 4         |                        |
| Баскетбол  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  |                        |
|  | Техника безопасности на занятиях баскетболом.<br>Освоение техники перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.   | 4         |                        |
| Волейбол   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  |                        |

|  |   |              |                     |
|--|---|--------------|---------------------|
|  | Техника безопасности на занятиях волейболом.<br>Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча                     | 4            |                     |
| <b>Тема 2.9.</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>     | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>     |                     |
|  | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.<br>Развитие физических способностей средствами игры.<br>Выполнение специальных упражнений | 6            |                     |
| <b>Тема 2.10.</b> Лёгкая атлетика  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>     | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>     |                     |
|  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение специальных беговых упражнений   | 4            |                     |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет  |   | <b>2</b>     |                     |
| <b>Итого за семестр</b>  |   | <b>48</b>    |                     |
|  |   | <b>Всего</b> | <b>82</b>           |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МАТЕМАТИКА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованный спортивным инвентарем в зависимости от вида спорта (баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения (музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране).

Кабинет для проведения теоретических занятий, оснащенный оборудованием:

учебной доской, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), наглядные пособия, учебные фильмы, цифровые образовательные технологии.

Технические средства обучения: компьютер с устройствами воспроизведения звука, принтер, мультимедиа-проектор с экраном, мультимедийная доска, указка-презентер для презентаций.

**Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:**

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Росметод
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 31.01.2026). — Текст: электронный.

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 122 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/138338>. (дата обращения: 31.01.2026). — IPR SMART, по паролю

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 31.01.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Дополнительная литература:**

1. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2026. — 96 с. — ISBN 978-5-466-11485-0. — URL: <https://book.ru/book/962019> (дата обращения: 31.01.2026). — Текст: электронный. 2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://old.book.ru/book/943895> — Текст: электронный.

2. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL:<https://old.book.ru/book/942696> — Текст: электронный.

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — 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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Интернет-ресурсы**

| <b>№</b> | <b>Название электронного ресурса</b>        | <b>Описание электронного ресурса</b>   | <b>Используемый для работы адрес</b>                                  |
|----------|---|--|---|
| <b>1</b> | Электронно-библиотечная система «IPR SMART» | Электронная библиотека учебной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам и другому | <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   |  | электронному контенту  |   |
| 2 | Электронно-библиотечная система «BOOK.ru»<br>Издательство "Кнорус" | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам   | <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>                 |
| 3 | Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»                      | Это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. | <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a> |

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция  | Раздел/Тема  | Тип оценочных мероприятия  |
|---|--|--|
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-11 П-о/с<br>1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | Практическая работа,<br>устный опрос,<br>подготовка докладов с презентацией,<br>тестирование,<br>выполнение специальных упражнений |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команды  | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с,<br>1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10     |  |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с,<br>1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10     |  |

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения                         | Реквизиты документа   | Дата введения<br>изменения |
|----------|--|---|----------------------------|
| 1        | Рабочая программа дисциплины актуализирована | Протокол заседания ПЦК<br>№ <u>СТН ПЦК 006/26</u><br>от «27» 05 2026 года | 27.05.2026                 |
| 2        |  | Протокол заседания ПЦК<br>№ ____ от « ____ » _____<br>20 ____ года        | __-__-__                   |
| 3        |  | Протокол заседания ПЦК<br>№ ____ от « ____ » _____<br>20 ____ года        | __-__-__                   |
| 4        |  | Протокол заседания ПЦК<br>№ ____ от « ____ » _____<br>20 ____ года        | __-__-__                   |