

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
Е.А. Минина  
«28» 11 2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины

## ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:  
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация: системный администратор

Год начала подготовки: 2026

Екатеринбург  
2025

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины

# ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:  
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация: системный администратор

Год начала подготовки: 2026

Екатеринбург  
2025

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 июля 2023 года № 519, положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой специальности.

**Программу составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ГиСЭД

**Одобрено цикловой комиссией  
Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин.**

Протокол 3 от 20.11.2025  
Председатель цикловой комиссии  
Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе  
А.Н. Белякова

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 июля 2023 года № 519, положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой специальности.

**Программу составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ГиСЭД

**Одобрено цикловой комиссией  
Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин.**

Протокол \_\_\_\_\_  
Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	4
2 Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	8
3 Условия реализации общеобразовательной дисциплины	13
4 Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	15

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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

### **1.2.1 Цель дисциплины.**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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.

### **1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе требований ФГОС СОО.**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<b>В части трудового воспитания:</b> - 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, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы. Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному пла-	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-оздорови-

	<p>нированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории.</p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></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 корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></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> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения.</li> </ul>	<p>тельной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
--	---	---

<p><b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p> <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>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>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.</p>
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <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>Овладения универсальными регулятивными действиями:</b></p>	<p>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).</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>

	<p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>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.</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	--

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Трудоемкость освоения дисциплины**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем общеобразовательной дисциплины</b>	<b>72</b>
в том числе:	
<b>1 Основное содержание</b>	<b>52</b>
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- практические занятия	52
<b>2 Профессионально-ориентирование содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- практические занятия	18
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

### **2.2 Тематический план и содержание дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/в т.ч. в форме п-о/с, ак.ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		<b>4/2</b>	
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>*Профессионально ориентированное содержание:</b>		2	
<b>Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 2 Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получа-	2	OK 01, OK 04, OK 08

	емой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
<b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>66/16</b>	
<b>*Профессионально ориентированное содержание:</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 5 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 7,8 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	9,10 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	4	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>50</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>50</b>	
<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.6</b> <b>Силовые способности. Упражнения с преодолением веса собственного тела</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 11 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях в тренажерном зале. Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.7</b> <b>Силовые способности. Упражнения с внешним сопротивлением</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 12 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). 13 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.8</b> <b>Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 14 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.9</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.10</b> <b>Силовые способности. Изометрические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> 16 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2	OK 01, OK 04, OK 08

<b>Спортивные игры</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.11</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>		
	17 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	2	
	18 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
<b>Тема 2.12</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>		
	19,20 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	4	
	21 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	22 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
<b>Тема 2.13</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>		
	23,24,25 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	6	
	26 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	27 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	

<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.14</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		OK 01, OK 04, OK 08
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	28 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	29,30 Совершенствование техники спринтерского бега.	4	
	31,32 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	4	
<b>Вариативный модуль по видам спорта</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.15</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		OK 01, OK 04, OK 08
<b>Футбол для всех</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	33 Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2	
	34 Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча ногой различными способами, остановка мяча ногой, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, обманные движения, отбор мяча.	2	
	35 Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	2	
<b>Консультации:</b>		-	
<b>Промежуточная аттестация:</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72/18</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

##### **3.1.1 Спортивный зал 100 УК №1:**

Щит баскетбольный, мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

##### **3.1.2 Зал настольного тенниса 102 УК №1:**

Столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

##### **3.1.3 Зал настольного тенниса 113 УК №1:**

Столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

##### **3.1.4 Тренажерный зал 105а УК №1:**

Плиобокс фанерный, платформа балансировочная, гири, гантели, скамья для жима лежа, перекладина гимнастическая, диски разновес.

##### **3.1.5 Тир 12П УК №1:**

Винтовки пневматические, пули пневматические.

##### **3.1.6 Кабинет самостоятельной работы 201 УК №1:**

Комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), доска аудиторная, персональные компьютеры.

Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе с рабочих мест обучающихся.

Программное обеспечение: ALT Linux, Google Chrome, Foxit, PDF Reader, PDF24, FastStone, VLC, 7zip, Kaspersky Endpoint Security, МойОфис, Android Studio, AnyLogic Education, Arduino IDE, Beekeeper Studio, DjVU Reader, DosBox, Eclipse, GNS3 (Graphical Network Simulator), GPSS World Core (Студенческая версия), GPSS Studio, InkScape, IntelliJIDEA, OpenJDK, Krita, LISP, MicroSIP, MongoDB Compass, Mozilla Firefox, Multisim, MySQL Server, MySQL Workbench, Node.js, Notepad++, PascalABC, Postman, PostgreSQL, PuTTY, PyCharm Community, QT, Designer, Ramus, Scilab, SMathStudio, Microsoft, SSMS, Sublime Text, SWI-Prolog, Teams, VirtualBox, Visual Studio, Visual Studio Code, WampServer, WinDjView, Wireshark, NanoCAD +, XAMPP, 1C:Предприятие, Компас 3D, FileZilla, Matrixcam VMS, Unity, Unreal Engine, Blender, Консультант+.

### **3.2 Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

#### **3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания:**

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### **3.2.2 Дополнительные издания:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 204 с. — ISBN 978-985-895-009-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/134138>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131405>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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

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

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Тема 1.1. П-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. Темы 2.6-2.15.	- выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
<b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Тема 1.1. П-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. Темы 2.6-2.15.	- оценивание практической работы;
<b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Тема 1.1. П-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. Темы 2.6-2.15.	- сдача контрольных нормативов; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); - для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья - защита теоретической работы и ответы на перечень теоретических вопросов.