

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов А.В.

Должность: Директор Невномынского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 24.06.2025 15:11:38

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f86328

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»
Колледж НТИ (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор НТИ (филиал) СКФУ

Ефанов А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА *

Профессия 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава
Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Турбиной Е.Ю. старшим преподавателем кафедры гуманитарных и математических дисциплин НТИ (филиал) СКФУ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОД.01.07 Физическая культура является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОД.01.07 Физическая культура является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки в структуре образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОД.01.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

Л.7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Л.11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

Л.12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

метапредметных:

М.1 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

М.2 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

предметных:

П.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)

П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

П.4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

П.5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.4. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:

| Общие компетенции | Показатели оценки результата |
|--------------------------|---|
| ОК 01. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 68 |
| в том числе: | |
| лекций | 0 |
| лабораторные работы | 0 |
| практические занятия | 68 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | 32 | |
| 1 Раздел. Легкая атлетика Кроссовая подготовка | | | |
| Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике | Содержание учебного материала | - | 1 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Инструктаж по технике безопасности | 1 | |
| | 2. Методика развития быстроты и выносливости | 1 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | | |
| Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. | Содержание учебного материала | - | 1,2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 1.3 Эстафетный бег. | Содержание учебного материала: | - | |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |

| | | | |
|--|---|---|-----|
| Техника метания | Практические занятия | 2 | 2 |
| | 1. Эстафетный бег. Техника метания | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса. | 2 | |
| Тема 1.4 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | 2 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 1.5 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 1.6 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | | |
| Раздел 2. Спортивные игры (волейбол) | | | |
| Тема 2.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра | Содержание учебного материала | - | 1,2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 2.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 2.3 Комбинации из освоенных элементов | Содержание учебного материала. | - | 2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |

| | | | | |
|---|----|--|---|-----|
| техники перемещений | 1. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | 2 | |
| | | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 2.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | | Содержание учебного материала | - | 2,3 |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Практические занятия | 2 | |
| | 1. | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 2 | |
| | | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 2.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. | | Содержание учебного материала | | 2,3 |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Практические занятия | 2 | |
| | 1. | Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. | 2 | |
| | | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 2.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры. | | Содержание учебного материала | | 2,3 |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Практические занятия | 2 | |
| | 1. | Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры. | 2 | |
| | | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 2.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. | | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Практические занятия | 2 | |
| | 1. | Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. | 2 | |
| | | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 2.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Практические занятия | 2 | |
| | 1 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 2 | |
| | | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 2.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка | | Содержание учебного материала | - | 2,3 |
| | | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | | Практические занятия | 2 | |
| | 1 | Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. | 2 | |
| | | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |

| | | | |
|---|---|-----------|------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | 2 семестр | 36 | |
| Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол) | | | |
| Тема 3.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. | 2 | |
| | Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| Тема 3.2 Ведение мяча Стойки игрока. Перемещения. | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. | 2 | |
| | Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| Тема 3.3 Ловля и передача мяча. Броски в кольцо. | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо. | 2 | |
| | Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| Тема 3.4 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | Содержание учебного материала | - | 2,3 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 2 | |
| | Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| Тема 3.5 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон | Содержание учебного материала | - | 2,3 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон | 2 | |
| | Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол | | |
| | | | |
| Тема 3.6 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. | Содержание учебного материала | - | 2,3 |
| | Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | 2,3 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Тактика свободного нападения 2. Применение тактики свободного нападения в игре | 2 | |
| | Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>) | - | |
| | | | |
| Раздел 4. Футбол | | | |
| Тема 4.1 Методика | Содержание учебного материала | - | |

| | | | | |
|--|--|---|---|-----|
| развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | 1,2 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| Тема 4.2 Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. | Содержание учебного материала | | - | 2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| Тема 4.3 Отработка техники передвижения с мячом. | Содержание учебного материала | | - | 2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Отработка техники передвижения с мячом. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| Тема 4.4 Остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». | Содержание учебного материала | | - | 2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| Тема 4.5 Двусторонняя учебная игра. | Содержание учебного материала | | - | 2,3 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Двусторонняя учебная игра | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| Тема 4.6 Удар по мячу внутренней стороной стопы. | Содержание учебного материала | | - | 2,3 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Удар по мячу внутренней стороной стопы. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| Тема 4.7 Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. | Содержание учебного материала | | - | 12 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | 2 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |
| Тема 4.8 Отработка передач в движении. | Содержание учебного материала | | - | |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | - | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| | Практические занятия | 2 | 2 |
| | 1. Отработка передач в движении. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 4.9 Ведение мяча с сопротивлением защитников. | Содержание учебного материала | - | 2 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | 2 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Ведение мяча с сопротивлением защитников. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 4.10 Ведение мяча с сопротивлением защитников. | Содержание учебного материала | - | |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка | | | |
| Тема 5.1 Техника выполнения упражнений силового характера на подвижность | Содержание учебного материала | - | 2,3 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Техника выполнения упражнений силового характера на подвижность. | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| Тема 5.2 Техника выполнения скоростно – силовых упражнений на координацию. | Содержание учебного материала | - | 2,3 |
| | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Техника выполнения скоростно – силовых упражнений | 2 | |
| | Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i> | - | |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | | 2 | |
| Всего: | | 72 | |

Обозначения для оценки уровня освоения учебного материала:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

| Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования | Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации) | Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка | Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества | Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия) |
|---|---|---|--|---|
| Спортивный зал, оснащенный тренажером беговая дорожка (2 шт.); скамейкой горизонтальной (10 шт.); тренажером для мышц груди (1 шт.); тренажером-универсалом с насадками (1 шт.); сеткой волейбольная сетка (1 шт.); велотренажером (1 шт.); гантелями в ассортименте (20 шт.); гириями в ассортименте (4 шт.); грифом для штанги (6 шт.); дисками для штанги, в ассортименте (42 шт.); скамьями для жима лежа (1 шт.); баскетбольной фермой (2 шт.); столами теннисными (4 шт.); столами для армрестлинга (1 шт.); козлом гимнастическим (1 шт.); бревном гимнастическим (1 шт.); волейбольной площадкой (1 шт.); скакалками гимнастическими (10 шт.); обручами металлическими (10 шт.); ковриками гимнастическими (10 шт.) | 357100, г. Невинномысск, Бульвар Мира, 27 9 (1645,90 кв. м., универсальный спортивный зал № 99, 1 этаж) | | | Договор о сетевой форме реализации образовательной программы с использованием ресурсов организации от 30.11.2023 г. № Д2023-147/с |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------|-----------------------------|--|
| <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, в наличии комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, компьютеры с необходимым программным обеспечением на 9 мест. Среда программирования Microsoft Visual Studio Professional, Антивирус Касперского</p> | <p>357100 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, д.1, (48,5 кв. м., аудитория № 319, 3 этаж)</p> | <p>Оперативное управление</p> | <p>Российская Федерация</p> | <p>Выписка из ЕГРН об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости № КУВИ-001/2023-288323592 от 21.12.2023 г. бессрочно</p> |
| <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, в наличии комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, компьютеры с необходимым программным обеспечением на 11 мест. Среда программирования Microsoft Visual Studio Professional, Антивирус Касперского</p> | <p>357100 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, д.1, (48,8 кв. м., аудитория № 321, 3 этаж)</p> | <p>Оперативное управление</p> | <p>Российская Федерация</p> | <p>Выписка из ЕГРН об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости № КУВИ-001/2023-288323592 от 21.12.2023 г. бессрочно</p> |

3.2 Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального

образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

Дополнительные источники:

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>

3. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. —

ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

Интернет-источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования на основе контрольных нормативов, выполнения индивидуальных проектов

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - 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) - применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Текущий контроль: - оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности - контрольное тестирование, - оценка выполнения контрольных нормативов Промежуточный контроль – Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |

- использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств