

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Центр-колледж прикладных квалификаций

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического  
совета университета  
(протокол от 18 апреля 2024 г. № 8)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
С.В. Соловьёв  
«18» апреля 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Мичуринск - 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовая подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в различных областях при наличии среднего общего образования.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла, устанавливающей базовые знания, необходимые для получения профессиональных умений и навыков.

Освоению данной дисциплины предшествует изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках основного общего образования.

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

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

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).

**знать:**

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни;  
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  
средства профилактики перенапряжения.

**Формируемые компетенции:**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в

профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>348</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>174</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>4</i>
практические занятия	<i>170</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>174</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>174</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК3, ОК 4, ОК6 ОК7, ОК8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	ОК3, ОК 4, ОК6 ОК7, ОК8
	1   Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2   Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		
	3   Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	4   Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	5   Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	6   Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	7   Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата по теме «Легкая атлетика». - участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	<b>12</b>	
	Тема 2.2. Техника бега на средние и длинные дистанции.	<b>Практические занятия</b>	
1   Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования			
2   Техника бега по дистанции (беговой цикл)			
3   Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)			
4   Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши)			
5   Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м, контрольный норматив			
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега Техника эстафетного бега. Метание снарядов.	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК3, ОК 4, ОК6 ОК7, ОК8
	1   Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	2   Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега		
	3   Техника прыжка способом «Согнув ноги», контрольный норматив		
	4   Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		
	5   Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - посещение спортивных секций по легкой атлетике.		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
Тема 3.1.	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК3, ОК 4, ОК6

Строевые упражнения	1	<i>Строевые приемы на месте.</i> Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.	6	ОК7, ОК8
	2	<i>Движение в обход, остановка группы в движении.</i> Движение по диагонали, противоходом, «змейкой». Движение по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата по теме «Гимнастика».			
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	<b>Практические занятия</b>		6	ОК3, ОК4, ОК6 ОК7, ОК8
	1	<i>Раздельный способ проведения ОРУ.</i> Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.		
	2	<i>Основные стойки ногами.</i> Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		6		
Тема 3.3. Техника акробатических упражнений	<b>Практические занятия</b>		6	ОК3, ОК4, ОК6 ОК7, ОК8
	1	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.		
	2	Совершенствование техники акробатических упражнений.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата по теме «Гимнастика».		8		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>58</b>	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	<b>Практические занятия</b>		8	ОК3, ОК4, ОК6 ОК7, ОК8
	1	Ознакомление с техникой передвижения классическим стилем.		
	2	Ознакомление с техникой передвижения коньковым стилем.		
	3	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		
	4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата по теме «Лыжная подготовка».		10		
Тема 4.2. Техника горнолыжной подготовки	<b>Практические занятия</b>		10	ОК3, ОК4, ОК6 ОК7, ОК8
	1	Ознакомление с техникой спусков и подъемов.		
	2	Ознакомление с торможением плугом, полу-плугом, экстренным торможением.		
	3	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения.		
	4	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - посещение спортивной секции по лыжной подготовке.		10		
Тема 4.3. Прохождение дистанции	<b>Практические занятия</b>		10	ОК3, ОК4, ОК6 ОК7, ОК8
	1	Ознакомление с техникой прохождения дистанции.		
	2	Прохождение дистанции 3 км.		
	3	Прохождение дистанции 5 км.		
	4	Прохождение дистанции 10 км.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по лыжам.		10		
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>86</b>	ОК3, ОК4,

Тема 5.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практические занятия</b>		12	OK6,OK7, OK8
		Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		
	1	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	2	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	3	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	4	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - изучение правил по волейболу.		12	
Тема 5.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Техника прямого нападающего удара	<b>Практические занятия</b>		10	OK3,OK 4, OK6 OK7, OK8
	1	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	2	Техника прямого нападающего удара изучение и отработка		
	3	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - судейство соревнований по волейболу.		10	
Тема 5.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	<b>Практические занятия</b>		8	OK3,OK 4, OK6 OK7, OK8
	1	Ознакомление и изучение техники подачи мяча.		
	2	Совершенствование техники подачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - посещение спортивной секции по волейболу.		10	
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Практические занятия</b>		12	OK3,OK 4, OK6 OK7, OK8
	1	Учебная игра.		
	2	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - участие в соревнованиях по волейболу.		12	
<b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>74</b>	
Тема 6.1. Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Практические занятия</b>		10	OK3,OK 4, OK6 OK7, OK8
	1	Техника ведения и передачи мяча.		
	2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	3	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	4	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - изучение правил по баскетболу.		14	
Тема 6.2. Комбинационные действия.Штрафные броски.	<b>Практические занятия</b>		14	OK3,OK 4, OK6 OK7, OK8
	1	Техника выполнения штрафного броска.		
	2	Изучение комбинационных действий защиты и нападения.		
	3	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - судейство соревнований по баскетболу.		14	
Тема 6.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Практические занятия</b>		10	OK3,OK 4, OK6 OK7, OK8
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	2	Учебная игра по правилам.		
	3	Совершенствование штрафных бросков.		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - посещение спортивной секции по баскетболу, - участие в соревнованиях по баскетболу.	12	
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>		<b>24</b>	
Тема 7.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<b>Практические занятия</b>	6	ОК3, ОК 4, ОК6 ОК7, ОК8
	1   Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.		
	2   Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	6	
Тема 7.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>	4	ОК3, ОК 4, ОК6 ОК7, ОК8
	1   Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	2   Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	8	
<b>Всего:</b>		<b>348</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал (№15/6),оснащенный оборудованием:

1. Беговая дорожка BRUMER – 6 шт.
2. Маты
3. Ковры
4. Велотренажер Stingrey
5. Тренажеры
6. Мячи
7. Обручи
8. Гантели
9. Баскетбольное кольцо
- 10.Фитбол
- 11.Скакалки
- 12.Спортивный комплекс

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал (№15/45),оснащенный оборудованием:

1. Параллельные брусья
2. Брусья гимнастические женские на растяжках
3. Перекладина гимнастическая ATLET-M на растяжках
4. Мостик гимнастический подкидной (подпружиненный)
5. Бревно гимнастическое напольное 3м
6. Козел гимнастический
7. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
8. Маты – 17 шт.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен тренажерный зал (№15/52), оснащенный оборудованием:

1. Велотренажер – 5 шт.,
2. Беговая дорожка – 2 шт.,
3. Беговая дорожка с электрическим тренажером – 2 шт.,
4. Штанга 125 кг – 2 шт.,
5. Тренажер гребли,
6. Скамья – 2 шт.,
7. Многофункциональный тренажер – 2 шт.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрена лыжная база (№15/51), оснащенный оборудованием:

1. Лыжный комплект – 100 шт.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен тренажерный зал (№16/5), оснащенный оборудованием:

1. Щит баскетбольный
2. Брусья
3. Баскетбольный выносной щит
4. Акустическая система
5. Стенки гимнастические
6. Табло
7. Баскетбольное кольцо
8. Стойка для подтягивания-турник
9. Мат гимнастический
10. Скамейка

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный оборудованием:

1. Футбольное поле с искусственным покрытием – 2 шт.
2. Теннисный корт
3. Универсальная площадка с наливным покрытием
4. Круговая беговая дорожка № 1, № 2, № 3, № 4
5. Трибуна с навесом
6. Информационное табло

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

#### **Электронные издания и электронные ресурсы**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО [электронный ресурс]/ А. Б. Муллер [и др.]. — Электрон. дан. - М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. —Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Электрон. дан. – М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО [электронный ресурс]/ Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — Электрон. дан. – М.: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>

#### **3.2.1 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

### **3.2.2 Электронно-библиотечные системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 09.04.2024 № 05-УТ/2024)

3. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 26.04.2024 № 1901/БП22)

4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)

5. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

### **3.2.3 Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)

### **3.2.4. Современные профессиональные базы данных**

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

### 3.2.5. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 6/н, срок действия: с 22.11.2023 по 22.11.2024
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025

	«Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiat.us.ru">https://docs.antiplagiat.us.ru</a> )				
7	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
8	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

### 3.2.6. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>

### 3.2.7. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: [miro.com](http://miro.com)
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс.Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс.Телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

### 3.2.8. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии
1.	Облачные технологии	Индивидуальные задания
2.	Большие данные	Индивидуальные задания

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><b>умения:</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>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>- Оценка выполнения практического задания. Тестирование.</p>
<p><b>знания:</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>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>- Самостоятельная работа. - Защита реферата.</p>

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1547.

**Автор:**

Андреева О.П., преподаватель высшей квалификационной категории центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

**Рецензент:**

Гладышев А.В., преподаватель высшей квалификационной категории центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 6 от «22» января 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 5 от «24» января 2020 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 5 от «27» января 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 9 от «19» апреля 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от «21» апреля 2021 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «22» апреля 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 9 от «18» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 9 от «20» апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО



Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 11 от «16» июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 11 от «17» июня 2023 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол №10 от «22» июня 2023 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 9 от «16» апреля 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 9 от «17» апреля 2024 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «18» апреля 2024 г.

Оригинал должен храниться в ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»