

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.07.2026 09:45:00
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15acaa386f5219d3113d721e6a78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Колледж Елабужского института (филиала) КФУ



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности

С.Ю. Бахвалов
« 8 » июля 2026 г.
МП

Программа дисциплины (модуля)

ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Специальность: 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Квалификация выпускника: Программист

Форма обучения: очная

На базе: основного общего образования

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2026

ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК - 08 в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	126
лабораторные работы	0
самостоятельная работа	14
консультации	4
промежуточная аттестация	0
Форма промежуточной аттестации	зачет в 3 семестре; другая форма контроля в 4, 5, 6 семестрах
Всего	144

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов по учебному плану			Коды компетенций по учебному плану
1	2	3			ОК - 08
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		9			ОК - 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	5			ОК - 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»				
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля				
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		22			ОК - 08
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	5			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	5			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			

Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 3. Волейбол		18			ОК - 08
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	5			ОК - 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	5			ОК - 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	-			ОК - 08
	В том числе практических занятий	-			
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	-			ОК - 08
	В том числе практических занятий	-			
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	-			ОК - 08
	В том числе практических занятий	-			
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.7. Контроль выполнения	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2			

тестов по волейболу	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	-			
	Практическое занятие. Игра по правилам	-			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 4. Баскетбол		17			ОК - 08
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	5			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	-			ОК - 08
	В том числе практических занятий	-			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	-			ОК - 08
	В том числе практических занятий	-			
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2			
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	-			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 5. Гимнастика		17			
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			

Строевые приемы	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	3			ОК - 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-			
	В том числе практических занятий	1			
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	3			ОК - 08
	Бревно: наскок, ходьба, полупагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1			
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	3			ОК - 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-			
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1			
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-			
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	-			
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	-			
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	-			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 6. Бадминтон		9			ОК - 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	5			
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Самостоятельная работа обучающихся*				

Тема 6.2.	Содержание учебного материала	4			ОК - 08
Поддачи	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Отработка подач				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	-			ОК - 08
Нападающий удар	В том числе практических занятий	-			
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	-			ОК - 08
	В том числе практических занятий	-			
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	-			
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	-			
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	-			
	Практическое занятие. Игра по правилам	-			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 7. Настольный теннис		4			ОК - 08
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 8. Плавание ¹		9			ОК - 08
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	9			
	В том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 9. Лыжная подготовка ²		18			ОК - 08
Тема 9.1.	Содержание учебного материала	18			
	В том числе практических занятий	9			
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	3			
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2			
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2			

	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		17			
Тема.10.1.	Содержание учебного материала	-			
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	-			ОК - 08
	В том числе практических занятий	17			
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	5			
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4			
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	-			
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4			
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4			
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Промежуточная аттестация		0			ОК - 08
Всего по темам		140			ОК - 08
Консультации	Консультации по учебной дисциплине в соответствии с учебным планом.	4			ОК - 08
Всего по дисциплине		144			ОК - 08

* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

** Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

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

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» используются практико-ориентированные, здоровьесберегающие, личностно ориентированные, дифференцированные, игровые, групповые и интерактивные образовательные технологии. Основу занятий составляют практические формы работы, направленные на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, развитие навыков самоконтроля, соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений и формирование потребности в регулярной физической активности.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся представлений о роли физической культуры в профессиональном и личностном развитии, освоение основ здорового образа жизни, развитие общей физической подготовленности, профилактику переутомления и профессионального перенапряжения, а также на формирование умений организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями с учетом индивидуального состояния здоровья.

При реализации дисциплины учитывается уровень физической подготовленности обучающихся, состояние здоровья, медицинская группа, индивидуальные особенности и рекомендации медицинских специалистов. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе, применяются адаптированные задания, щадящий режим физической нагрузки, индивидуальный подбор упражнений и формы контроля, соответствующие возможностям обучающегося.

На занятиях используются следующие образовательные технологии:

- практическое занятие с объяснением и показом двигательных действий;
- индивидуальная и групповая работа;
- дифференцированное обучение с учетом уровня физической подготовленности;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- круговая тренировка;
- работа по станциям;
- технология самоконтроля физического состояния;
- выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки;
- выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации;
- выполнение упражнений профилактической и коррекционной направленности;
- анализ техники выполнения упражнений;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение индивидуальных заданий с учетом медицинской группы;
- использование электронных образовательных ресурсов, презентаций, видеоматериалов и методических материалов преподавателя.

Самостоятельная работа обучающихся предполагает изучение учебной литературы, выполнение индивидуальных комплексов упражнений, подготовку сообщений по основам здорового образа жизни, ведение дневника самоконтроля, наблюдение за показателями физического состояния, анализ режима двигательной активности и подготовку к текущему контролю.

Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах

Номер темы	Наименование темы	Форма проведения занятия	Объем в часах
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Практико-ориентированное занятие с обсуждением роли физической культуры в профессиональной деятельности специалиста	2
Тема 2	Основы здорового образа жизни и самоконтроля физического состояния	Практическое занятие с заполнением дневника самоконтроля и анализом индивидуальных показателей	2
Тема 3	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка, работа по станциям, выполнение упражнений на развитие основных физических качеств	2
Тема 4	Легкая атлетика и развитие выносливости	Практическое занятие с дифференцированными заданиями по развитию общей выносливости	2
Тема 5	Гимнастика и упражнения профилактической направленности	Практическое занятие по освоению комплексов упражнений для профилактики перенапряжения и нарушений осанки	2
Тема 6	Спортивные игры как средство развития двигательной активности	Игровые технологии, командная работа, выполнение учебных игровых заданий	2
Тема 7	Адаптивная физическая культура	Индивидуальная и групповая работа с учетом состояния здоровья, выполнение адаптированных комплексов упражнений	2

Номер темы	Наименование темы	Форма проведения занятия	Объем в часах
Тема 8	Профилактика профессионального утомления специалиста по программному обеспечению	Практическое занятие по подбору упражнений для снятия мышечного напряжения, профилактики гиподинамии и зрительного утомления	2
Всего по дисциплине			16

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль проводится в ходе изучения разделов и тем дисциплины. Формами текущего контроля являются наблюдение за техникой выполнения упражнений, выполнение контрольных упражнений и нормативов, оценка активности на занятиях, устный опрос, тестирование по теоретическим основам физической культуры, ведение дневника самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий, защита комплекса упражнений профилактической или адаптивной направленности.

Текущий контроль включает следующие виды оценочных средств:

1. Устный опрос по теоретическим основам физической культуры.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Что понимается под физической культурой?
2. Какова роль физической культуры в жизни обучающегося?
3. Как физическая культура связана с профессиональной деятельностью специалиста по программному обеспечению?
4. Что такое здоровый образ жизни?
5. Какие факторы влияют на физическое здоровье человека?
6. Что такое двигательная активность?
7. Каковы основные физические качества человека?
8. Что такое выносливость, сила, гибкость, быстрота и координация?
9. Для чего необходима разминка перед выполнением физических упражнений?
10. Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой?
11. Какие показатели можно использовать для самоконтроля физического состояния?
12. Каковы правила безопасности при выполнении физических упражнений?
13. Какие упражнения помогают снизить утомление при длительной работе за компьютером?
14. Какие меры профилактики гиподинамии необходимо соблюдать специалисту по программному обеспечению?
15. В чем особенности адаптивной физической культуры?

Критерии оценивания устного ответа:

Оценка «5» выставляется, если обучающийся полно раскрывает вопрос, правильно использует основные понятия, приводит примеры, объясняет значение физической культуры для здоровья и профессиональной деятельности.

Оценка «4» выставляется, если ответ в целом верный, но содержит отдельные неточности или недостаточно раскрытые элементы.

Оценка «3» выставляется, если обучающийся раскрывает вопрос частично, допускает ошибки, но показывает общее понимание темы.

Оценка «2» выставляется, если обучающийся не владеет основными понятиями и не может объяснить значение физической культуры и самоконтроля.

2. Тестирование по теме «Основы физической культуры и здорового образа жизни».

Примерные тестовые задания:

1. Физическая культура направлена на:

- а) только спортивные соревнования;
- б) укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование двигательных умений;
- в) замену учебных занятий;
- г) отказ от самостоятельной работы.

Правильный ответ: б.

2. К основным физическим качествам относится:

- а) выносливость;
- б) внимательность;
- в) память;
- г) грамотность.

Правильный ответ: а.

3. Разминка перед занятием необходима для:

- а) увеличения риска травм;
- б) подготовки организма к физической нагрузке;
- в) сокращения двигательной активности;
- г) замены основной части занятия.

Правильный ответ: б.

4. Самоконтроль при занятиях физической культурой включает:

- а) наблюдение за пульсом, самочувствием и уровнем утомления;
- б) отказ от учета состояния здоровья;
- в) выполнение упражнений без перерывов;
- г) увеличение нагрузки без подготовки.

Правильный ответ: а.

5. Гиподинамия — это:

- а) недостаточная двигательная активность;
- б) высокая физическая подготовленность;
- в) спортивное соревнование;
- г) вид разминки.

Правильный ответ: а.

6. Для профилактики переутомления при работе за компьютером необходимо:

- а) работать без перерывов;
- б) соблюдать режим труда и отдыха;
- в) исключить двигательную активность;
- г) выполнять задания только сидя.

Правильный ответ: б.

7. Здоровый образ жизни включает:

- а) рациональный режим дня, двигательную активность, соблюдение правил гигиены;
- б) нарушение режима сна;
- в) отсутствие физической активности;
- г) постоянное переутомление.

Правильный ответ: а.

8. Адаптивная физическая культура предназначена для:

- а) учета индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся;
- б) исключения обучающихся из занятий;
- в) одинаковой нагрузки для всех;
- г) отказа от двигательной активности.

Правильный ответ: а.

9. При ухудшении самочувствия во время занятия необходимо:

- а) продолжить выполнение упражнения с максимальной нагрузкой;
- б) сообщить преподавателю и прекратить или снизить нагрузку;
- в) скрыть состояние;
- г) увеличить темп выполнения упражнения.

Правильный ответ: б.

10. Основная цель занятий физической культурой в СПО:

- а) формирование культуры здоровья и развитие физической подготовленности;
- б) замена профессиональных дисциплин;
- в) только участие в соревнованиях;
- г) исключение самостоятельной работы.

Правильный ответ: а.

Критерии оценивания теста:

Оценка «5» выставляется при выполнении 90–100% заданий.

Оценка «4» выставляется при выполнении 70–89% заданий.

Оценка «3» выставляется при выполнении 50–69% заданий.

Оценка «2» выставляется при выполнении менее 50% заданий.

3. Практическая работа № 1. Самоконтроль физического состояния.

Цель задания: сформировать умение контролировать собственное физическое состояние при занятиях физической культурой.

Задание:

Заполните дневник самоконтроля физического состояния за период выполнения комплекса упражнений.

В дневнике необходимо отразить:

- 1. дату занятия;
- 2. самочувствие до занятия;
- 3. частоту пульса до нагрузки;
- 4. вид выполненных упражнений;
- 5. продолжительность занятия;
- 6. частоту пульса после нагрузки;
- 7. уровень утомления;
- 8. самочувствие после занятия;
- 9. вывод о переносимости нагрузки.

Форма представления результата:

Дата	Самочувствие до занятия	Пульс до нагрузки	Вид нагрузки	Продолжительность	Пульс после нагрузки	Утомление	Вывод
------	-------------------------	-------------------	--------------	-------------------	----------------------	-----------	-------

Критерии оценивания:

Оценка «5» выставляется, если дневник заполнен полностью, показатели зафиксированы корректно, вывод обоснован и связан с физическим состоянием обучающегося.

Оценка «4» выставляется, если дневник заполнен в целом правильно, но отдельные показатели или выводы раскрыты неполно.

Оценка «3» выставляется, если дневник заполнен частично, вывод сформулирован общо.

Оценка «2» выставляется, если задание не выполнено или не отражает навыков самоконтроля.

4. Практическая работа № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Цель задания: проверить технику выполнения общеразвивающих упражнений и умение соблюдать правила безопасности.

Задание:

Выполните комплекс общеразвивающих упражнений, включающий:

1. упражнения для мышц шеи и плечевого пояса;
2. упражнения для мышц рук;
3. упражнения для мышц туловища;
4. упражнения для мышц ног;
5. упражнения на гибкость;
6. упражнения на координацию;
7. упражнения на восстановление дыхания.

Критерии оценивания:

Оценка «5» выставляется, если упражнения выполнены технически правильно, соблюдается последовательность, обучающийся контролирует дыхание, темп и безопасность выполнения.

Оценка «4» выставляется, если упражнения выполнены в целом правильно, но имеются отдельные неточности в технике или темпе выполнения.

Оценка «3» выставляется, если упражнения выполнены частично, техника нестабильна, требуется помощь преподавателя.

Оценка «2» выставляется, если обучающийся не выполняет задание или нарушает правила безопасности.

5. Практическая работа № 3. Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Цель задания: определить уровень освоения двигательных действий и динамику физической подготовленности обучающихся.

Примерные контрольные упражнения:

1. бег на короткую дистанцию или альтернативное упражнение на быстроту;
2. бег или ходьба на выносливость;
3. прыжок в длину с места или адаптированное упражнение;
4. наклон вперед из положения сидя или стоя для оценки гибкости;
5. поднятие туловища или альтернативное упражнение на силу мышц живота;
6. сгибание и разгибание рук в упоре или адаптированное упражнение;
7. упражнение на координацию движений;
8. комплекс упражнений профилактической направленности.

Для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы контрольные упражнения подбираются с учетом уровня физической подготовленности. Для обучающихся специальной медицинской группы и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптированные упражнения, индивидуальные задания и оценивание личной динамики.

Критерии оценивания:

Оценка «5» выставляется, если обучающийся выполняет контрольные упражнения технически правильно, соблюдает правила безопасности, демонстрирует положительную динамику и осознанное отношение к занятиям.

Оценка «4» выставляется, если упражнения выполнены в основном правильно, имеются отдельные технические неточности.

Оценка «3» выставляется, если упражнения выполнены частично, результат ниже ожидаемого уровня, но обучающийся соблюдает правила безопасности и демонстрирует старание.

Оценка «2» выставляется, если обучающийся без уважительной причины не выполняет задания, нарушает правила безопасности или не демонстрирует освоения материала.

6. Практическая работа № 4. Комплекс упражнений для профилактики профессионального перенапряжения.

Цель задания: сформировать умение подбирать физические упражнения для профилактики гиподинамии, зрительного утомления и мышечного перенапряжения при

работе за компьютером.

Задание:

Разработайте комплекс упражнений для специалиста по программному обеспечению, выполняющего длительную работу за компьютером.

В комплекс необходимо включить:

1. упражнения для глаз;
2. упражнения для мышц шеи;
3. упражнения для плечевого пояса;
4. упражнения для спины;
5. упражнения для кистей и пальцев рук;
6. дыхательные упражнения;
7. рекомендации по режиму труда и отдыха.

Требования к выполнению:

1. комплекс должен включать не менее 8 упражнений;
2. для каждого упражнения указать исходное положение;
3. описать технику выполнения;
4. указать количество повторений или продолжительность;
5. указать профилактическое значение упражнения;
6. оформить работу в виде таблицы или памятки.

Критерии оценивания:

Оценка «5» выставляется, если комплекс составлен грамотно, упражнения подобраны в соответствии с профессиональными рисками, техника выполнения описана ясно, рекомендации обоснованы.

Оценка «4» выставляется, если комплекс в целом соответствует заданию, но отдельные упражнения или рекомендации раскрыты неполно.

Оценка «3» выставляется, если комплекс содержит ограниченное количество упражнений или описание выполнено формально.

Оценка «2» выставляется, если комплекс не соответствует цели задания.

7. Практическая работа № 5. Индивидуальное задание по адаптивной физической культуре.

Цель задания: обеспечить освоение дисциплины обучающимися с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Задание:

Составьте индивидуальный комплекс упражнений адаптивной направленности с учетом рекомендаций преподавателя и медицинских ограничений.

В комплекс могут входить:

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на расслабление;
3. упражнения на гибкость;
4. упражнения на координацию;
5. упражнения малой интенсивности;
6. упражнения для профилактики нарушений осанки;
7. упражнения для снятия мышечного напряжения;
8. упражнения для развития общей двигательной активности.

Требования к заданию:

1. указать цель комплекса;
2. подобрать не менее 6 упражнений;
3. описать технику выполнения;
4. указать дозировку нагрузки;
5. указать меры безопасности;
6. сделать вывод о значении комплекса для сохранения здоровья.

Критерии оценивания:

Оценка «5» выставляется, если комплекс соответствует индивидуальным возможностям обучающегося, упражнения подобраны безопасно, дозировка нагрузки указана корректно, вывод обоснован.

Оценка «4» выставляется, если комплекс составлен верно, но отдельные элементы раскрыты неполно.

Оценка «3» выставляется, если комплекс содержит общие упражнения без достаточного обоснования.

Оценка «2» выставляется, если комплекс не учитывает требования безопасности или индивидуальные особенности.

6.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» проводится в форме зачета в 3 семестре. В 4, 5 и 6 семестрах проводится другая форма контроля в соответствии с учебным планом.

Цель промежуточной аттестации — определить уровень освоения обучающимися содержания дисциплины, сформированность практических умений и навыков в области физической культуры, понимание основ здорового образа жизни, самоконтроля, безопасного выполнения физических упражнений и профилактики профессионального перенапряжения.

Форма проведения промежуточной аттестации:

1. Выполнение практического задания или контрольного упражнения.
2. Ответ на теоретический вопрос.
3. Представление дневника самоконтроля или индивидуального задания.
4. Анализ результатов собственной физической активности.
5. Формулировка вывода о значении физической культуры для здоровья и профессиональной деятельности.

Примерные теоретические вопросы к зачету:

1. Физическая культура как часть общей культуры человека.
2. Роль физической культуры в профессиональном развитии специалиста.
3. Значение физической культуры для обучающихся по специальности 09.02.11.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Двигательная активность и ее значение для здоровья.
6. Профилактика гиподинамии.
7. Основные физические качества человека.
8. Развитие силы.
9. Развитие выносливости.
10. Развитие гибкости.
11. Развитие быстроты.
12. Развитие координации.
13. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
14. Значение разминки и восстановления после нагрузки.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Пульс как показатель реакции организма на нагрузку.
17. Дневник самоконтроля физического состояния.
18. Профилактика переутомления.
19. Профилактика профессионального перенапряжения при работе за компьютером.
20. Упражнения для профилактики нарушений осанки.
21. Упражнения для профилактики зрительного утомления.
22. Упражнения для снятия мышечного напряжения.
23. Адаптивная физическая культура: понятие и назначение.
24. Индивидуальный подбор физической нагрузки.
25. Значение регулярных занятий физической культурой.

Примерные практические задания к зачету:

Задание 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Выполните комплекс упражнений с соблюдением техники, последовательности, темпа, дыхания и правил безопасности.

Задание 2. Самоконтроль физического состояния.

Представьте дневник самоконтроля и объясните, какие показатели использовались для оценки физического состояния.

Задание 3. Комплекс упражнений для профилактики утомления.

Подберите и выполните комплекс упражнений для профилактики утомления при длительной работе за компьютером.

Задание 4. Разработка индивидуального комплекса упражнений.

Составьте индивидуальный комплекс упражнений с учетом цели занятия: развитие выносливости, гибкости, силы, координации или профилактика перенапряжения.

Задание 5. Контрольное упражнение.

Выполните контрольное упражнение по общей физической подготовке или адаптированный вариант упражнения с учетом состояния здоровья.

Задание 6. Анализ физической нагрузки.

Проанализируйте предложенную физическую нагрузку и определите, соответствует ли она цели занятия, уровню подготовленности и правилам безопасности.

Критерии оценивания промежуточной аттестации:

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся выполняет практическое задание технически правильно, соблюдает правила безопасности, демонстрирует знание теоретического материала, умеет анализировать собственное физическое состояние, обосновывает выбор упражнений и формулирует вывод.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся в целом правильно выполняет практическое задание и раскрывает теоретический вопрос, но допускает отдельные неточности в технике выполнения, терминологии или анализе результатов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся выполняет задание частично, допускает ошибки в технике или объяснении, но соблюдает правила безопасности и показывает общее понимание материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не выполняет задание без уважительной причины, нарушает правила безопасности, не владеет основными понятиями дисциплины или не может объяснить значение физической культуры для сохранения здоровья.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся специальной медицинской группы оценивание проводится с учетом индивидуальных возможностей, медицинских рекомендаций, выполнения адаптированных заданий, регулярности участия в занятиях, положительной динамики и освоения теоретических основ дисциплины.

6.3. Оценочные материалы по дисциплине

В состав оценочных материалов по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» входят задания текущего контроля и материалы промежуточной аттестации, обеспечивающие проверку результатов обучения по дисциплине.

Оценочные материалы включают:

- вопросы для устного опроса;
- тестовые задания по теоретическим основам физической культуры;
- контрольные упражнения по общей физической подготовке;
- задания по технике выполнения упражнений;
- задания по ведению дневника самоконтроля;
- задания по составлению комплекса упражнений;
- индивидуальные задания адаптивной направленности;

- задания по профилактике профессионального перенапряжения;
- вопросы и практические задания к зачету;
- критерии оценивания устных, письменных и практических работ.

Примерные задания текущего контроля:

1. Выполнить тест по теме «Основы физической культуры и здорового образа жизни».
2. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Выполнить контрольные упражнения по общей физической подготовке.
4. Заполнить дневник самоконтроля физического состояния.
5. Подготовить комплекс упражнений для профилактики утомления при работе за компьютером.
6. Выполнить индивидуальное задание с учетом адаптивной физической культуры.
7. Подготовить устный ответ по теме «Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста».
8. Проанализировать собственную двигательную активность и сформулировать вывод.

Примерные вопросы и задания для промежуточной аттестации:

1. Раскрыть значение физической культуры для здоровья и профессиональной деятельности.
2. Объяснить основы здорового образа жизни.
3. Выполнить практическое задание по общей физической подготовке.
4. Представить дневник самоконтроля физического состояния.
5. Разработать комплекс упражнений профилактической направленности.
6. Выполнить адаптированное задание с учетом состояния здоровья.
7. Обосновать выбор упражнений для профилактики профессионального перенапряжения.
8. Проанализировать результат выполненной работы и сформулировать вывод.

Критерии оценивания:

Оценка	Критерии
5	Задание выполнено полностью, техника выполнения упражнений соответствует требованиям, правила безопасности соблюдены, выводы обоснованы, обучающийся демонстрирует положительную динамику и понимание значения физической культуры
4	Задание выполнено в основном верно, имеются отдельные технические или теоретические неточности, не влияющие на общий результат
3	Задание выполнено частично, имеются ошибки в технике или объяснении, но освоение основных элементов дисциплины подтверждено
2	Задание не выполнено, правила безопасности нарушены или результат не подтверждает освоение материала

7. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

При освоении дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» обучающимся необходимо регулярно посещать занятия, соблюдать требования безопасности, выполнять задания преподавателя, учитывать состояние здоровья, медицинскую группу, индивидуальные возможности и рекомендации по допустимой физической нагрузке.

Перед началом занятий обучающийся обязан сообщать преподавателю об ухудшении самочувствия, наличии ограничений по состоянию здоровья, травмах или иных обстоятельствах, влияющих на возможность выполнения физических упражнений.

Выполнение упражнений должно осуществляться только после разминки и инструктажа по технике безопасности.

На практических занятиях необходимо соблюдать дисциплину, выполнять упражнения в указанной последовательности, контролировать дыхание, темп и амплитуду движений, не превышать допустимый уровень нагрузки, соблюдать дистанцию и правила использования спортивного оборудования и инвентаря.

При выполнении контрольных упражнений обучающимся следует учитывать технику выполнения, правила безопасности, рекомендации преподавателя, собственное самочувствие и уровень физической подготовленности. При появлении боли, головокружения, резкого ухудшения самочувствия или признаков чрезмерного утомления необходимо прекратить выполнение упражнения и сообщить преподавателю.

Самостоятельная работа обучающихся включает изучение учебной литературы, подготовку к теоретическим вопросам, выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ведение дневника самоконтроля, анализ двигательной активности, подготовку сообщений по основам здорового образа жизни, профилактике гиподинамии, профессионального перенапряжения и организации безопасных самостоятельных занятий.

При ведении дневника самоконтроля рекомендуется фиксировать дату занятия, вид физической нагрузки, продолжительность занятия, самочувствие, частоту пульса до и после нагрузки, уровень утомления и общий вывод о переносимости нагрузки.

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить основные темы дисциплины, разобрать выполненные практические задания, повторить правила безопасного выполнения физических упражнений, основы самоконтроля, требования к здоровому образу жизни, упражнения профилактической направленности и особенности адаптивной физической культуры.

Особое внимание следует уделять применению средств физической культуры в профессиональном контексте специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»: профилактике гиподинамии, зрительного утомления, мышечного перенапряжения, нарушений осанки, переутомления и снижению последствий длительной работы за компьютером.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Для реализации дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» используются спортивные, учебные и вспомогательные помещения, обеспечивающие проведение практических занятий, индивидуальной и групповой работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- спортивный зал, соответствующий требованиям безопасности и санитарно-гигиеническим нормам;
- спортивную площадку или иное оборудованное место для проведения занятий по физической культуре;
- раздевалки для обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- аптечку первой помощи;
- спортивный инвентарь и оборудование для общей физической подготовки;
- инвентарь для гимнастических упражнений;
- инвентарь для занятий легкой атлетикой;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные или иные мячи в соответствии с содержанием занятий;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- обручи;

- секундомер;
- измерительные средства для контроля результатов;
- разметочный инвентарь;
- комплект методических и раздаточных материалов по технике безопасности, самоконтролю и профилактике профессионального перенапряжения.

Для реализации адаптивной физической культуры используются адаптированные средства физической культуры, индивидуальный подбор физических упражнений, щадящий режим нагрузки, упражнения малой и умеренной интенсивности, упражнения профилактической и коррекционной направленности, а также формы контроля, соответствующие состоянию здоровья и индивидуальным возможностям обучающихся.

Программное обеспечение дисциплины включает:

- операционную систему с графическим пользовательским интерфейсом;
- пакет офисных программ для подготовки текстовых документов, таблиц, дневников самоконтроля и презентаций;
- браузер для работы с электронными образовательными ресурсами, электронными библиотечными системами и справочными материалами;
- средства просмотра PDF-документов;
- программные средства для воспроизведения аудио- и видеоматериалов;
- электронные образовательные ресурсы и материалы преподавателя по дисциплине.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины должно обеспечивать возможность проведения практических занятий, выполнения контрольных упражнений, организации занятий адаптивной направленности, демонстрации учебных материалов, ведения дневника самоконтроля, выполнения индивидуальных заданий и проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 24.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. — Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. — 336 с. : ил. — ISBN 978-5-98281-157-8. — Текст : электронный. — URL: <https://znanium.ru/catalog/product/927378> (дата обращения: 24.06.2026). — Режим доступа: по подписке.

3. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/589207> (дата обращения: 24.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9.2. Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/515130> (дата обращения: 24.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 24.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199> (дата обращения: 24.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Методические материалы преподавателя по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура». — Текст : непосредственный.

9.3. Интернет-ресурсы

1. Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 24.06.2026). — Текст : электронный.

2. Znanium : электронно-библиотечная система. — URL: <https://znanium.ru> (дата обращения: 24.06.2026). — Текст : электронный.

3. Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 24.06.2026). — Текст : электронный.

4. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. — URL: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 24.06.2026). — Текст : электронный.

5. Институт развития профессионального образования : официальный сайт. — URL: <https://firpo.ru> (дата обращения: 24.06.2026). — Текст : электронный.

6.

10. Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательный процесс организуется с учетом индивидуальных особенностей, рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программы реабилитации и абилитации. При необходимости используются адаптированные задания, увеличение времени выполнения работ, индивидуальные консультации, электронные образовательные ресурсы, доступные формы представления учебной информации и щадящий режим учебной нагрузки.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации допускается выбор формы ответа, использование технических средств обучения, предоставление дополнительного времени и создание условий, обеспечивающих равный доступ к освоению дисциплины.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением».