

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Т.Ф. ГОРБАЧЕВА»**

**филиал КузГТУ в г. Прокопьевске**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала

Е.Ю. Пудов

« 24 » 05 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

Специальность "21.02.15 Открытые горные работы"

Присваиваемая квалификация  
"Специалист по горным работам"

Формы обучения  
очная

Прокопьевск 2024г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры технологии и комплексной механизации горных работ

Протокол № 9 от «25» 04 2024 г.

Заведующий кафедрой  
Технологии и комплексной механизации  
горных работ



В.Н. Шахманов

Согласовано учебно-методической комиссией  
Протокол № 10 от «24» 05 2024 г.

Председатель учебно-методической комиссией



Е.С. Голикова

## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является частью социально-гуманитарного цикла (СГЦ) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.07 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 21.02.07 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

Коды формируемых компетенций	Содержание компетенции
ОК.01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Изучение дисциплины направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ Основы физической культуры и здорового образа жизни

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

### **1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы УД:**

максимальной учебной нагрузки студента 72 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 72 часа.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
	ОФ
<b>Курс 1 / Семестр 1</b>	
<b>Объем дисциплины</b>	36
в том числе:	
лекции, уроки	6
лабораторные работы	
практические занятия	30
Консультации	
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	
Индивидуальное проектирование	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Другая форма контроля
<b>Курс 1 / Семестр 2</b>	
<b>Объем дисциплины</b>	36
в том числе:	
лекции, уроки	6
лабораторные работы	
практические занятия	30
Консультации	
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	
Индивидуальное проектирование	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>		
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической</p>		ОК 01 ОК 04 ОК 08

	культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Спринтерский бег	<b>Тема 2.1. Спринтерский бег</b>	<b>3.</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Обучение техники низкого старта.	1	
	Закрепление техники низкого старта.	1	
	Выполнение контрольного норматива бег на 30 м	1	
<b>Тема 2.2.</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>Тема 2.2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	

	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
<b>Тема 2.3. Метание гранаты (малого мяча)</b>	<b>Тема 2.3. Метание гранаты (малого мяча)</b>	<b>3</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Обучение техники метания гранаты (малого мяча)	2	
	Закрепление техники метания гранаты (малого мяча)	1	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег</b>	<b>Тема 2.4. Эстафетный бег</b>	<b>3</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Обучение техники передачи эстафетной палочки	1	
	Закрепление техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе	1	
	Выполнение норматива эстафетный бег	1	
<b>Тема 2.5. Кроссовая подготовка</b>	<b>Тема 2.5. Кроссовая подготовка</b>	<b>1</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Выполнение кроссового бега на средние и длинные дистанции	1	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>	<b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Обучение техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках	1	
	Закрепление техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках	1	
<b>Тема 3.2. Одновременные ходы в лыжных гонках</b>	<b>Тема 3.2. Одновременные ходы в лыжных гонках</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Обучение техники одновременно одношажных лыжных ходов	1	
	Закрепление техники одновременно одношажных лыжных ходов	1	
<b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>	<b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>	<b>1</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Обучение технике торможения способом «плугом» в лыжных гонках	1	
<b>Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках</b>	<b>Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках</b>	<b>1</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Обучение технике подъёма в гору способом «ёлочка» в лыжных гонках	1	
<b>Тема 3.5. Положение лыжника при спуске с горы. Лыжный поход до 5 км</b>	<b>Тема 3.5. Положение лыжника при спуске с горы</b>	<b>3</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Обучение технике спуска с горы в высокой и низкой стойке в лыжных гонках	1	
	Лыжный поход до 5 км	2	
<b>Тема 3.6. Прохождение</b>	<b>Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе</b>	<b>3</b>	



ние поворотов на лыжной трассе	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Обучение техники поворота в лыжных гонках	1	
	Выполнение контрольного норматива бег на лыжах 3 км и 5 км.	2	
<b>Раздел. 4. Спортивные игры.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4. 1. Волейбол.</b>	<b>Тема 4.1. Волейбол.</b>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	ОК 01
	Обучение технике перемещения в волейболе	1	ОК 04
	Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе	2	ОК 08
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе	1	
	Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе	2	
	Совершенствование нижней подачи и приему мяча в волейболе	1	
	Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе	2	
	Совершенствование верхней подачи и приему мяча в волейболе	1	
	Совершенствование техники игры в волейболе	1	
Выполнение учебной двусторонней итоговой игры	1		
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>	<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	ОК 01
	Обучение технике передвижения в баскетболе	1	ОК 04
	Обучение ловле и передачи мяча в баскетболе	1	ОК 08
	Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе	1	
	Обучение ведению мяча	2	
	Совершенствование ведения мяча	1	
	Обучение технике ведения – 2 шага – бросок	2	
	Обучение технике штрафного броска	2	
	Совершенствование техники бросков	1	
Выполнение учебной двусторонней итоговой игры	1		
<b>Тема 4.3. Настольный теннис</b>	<b>Тема 4.3. Настольный теннис</b>		ОК 01
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	ОК 04
	Обучение технике перемещения	1	ОК 08
	Обучение способам держания ракетки.	1	
	Обучение технике подачи мяча	1	
	Обучение технике подачи мяча и её приёма».	1	
Техника ударов по мячу	1		

	Техника атакующих ударов по мячу	1	
	Выполнение учебной двусторонней итоговой игры	2	
<b>Раздел 5. ГТО</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1. ГТО</b>	<b>Тема 5.1. ГТО</b>		ОК 01
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 04
	Техника выполнения упражнений комплекса ГТО	4	ОК 08
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>1 семестр – в форме другая форма контроля,</b>			
<b>2 семестр – в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего</b>		<b>72</b>	

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном, тренажерном, теннисном залах и на открытой площадке с элементами полосы препятствий.

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном, тренажерном, теннисном залах и на открытой площадке с элементами полосы препятствий.

Универсальный спортивный зал (№ 237; 239; 229; 231; 233; 235)

- Ворота мини-футбольные, с сеткой;
- Щит баскетбольный с корзиной и сеткой мастерское АРТ-1307;
- Стойки волейбольные "Олимпийские"
- Волейбольная сетка;
- Табло универсальное электронное №3 БТ-5р;
- Скамейка гимнастическая;
- Мат гимнастический;
- Мяч баскетбольный;
- Мяч волейбольный;
- Скакалки;
- Мяч футбольный;
- Секундомер электронный.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- раздевалки с душевыми кабинами.

Стрелковый тир (не стационарный)

- Мишени;
- Звукоизоляция;
- Пневматическая винтовка;
- Электронная винтовка.

Программное обеспечение:

- Libre Office – Writer  
Impress  
Calc

- 7-Zip
- AIMP
- STDU Viewer
- Power Point Viewer
- Flash Player.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Тренажерный зал (№ 138)

- Велотренажер спин-байк BODY BC-4610;
- Велотренажер BODY BC-7200DK-H;
- Велотренажер BODY BC-5430;
- Велотренажер BODY BC-5310;
- Беговая дорожка электрическая BODY BT-6200K;
- Механическая беговая дорожка BODY BT-2600 ;

- Механическая беговая дорожка BODY BT-2700C;
- Степпер BODY BS-2400;
- Мини степпер BODY SC-S007;
- Силовая скамья TORNEO G-404;
- Скамья для пресса BODY BSB-510D;
- Силовая скамья BODY BW-3220;
- Тренажер эллиптический TORNEO C-307;
- Силовая станция BODY BMG-4300TC;
- Штанга с блинами разного веса;
- Штанга с блинами разного веса винтовой замок;
- Гантель сборная 20 кг;
- Гантель 5 кг;
- Гири спортивные 16 кг;
- Гири спортивные 24 кг;
- Стенка шведская 800-2800 мм;
- Тренажер-перекладина навесная на шведскую стенку;
- Зеркало панорамное;
- Скакалки;
- Обручи.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Теннисный зал (№230; 232)

- Зеркало панорамное;
- Столы теннисные "ADIDAS" Ti-Basic;
- Набор для настольного тенниса;
- Доски шахматные;
- Набор для шахмат;
- Набор для шашек;
- Столы;
- Часы шахматные электронные.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Лыжная база (№123)

- Лыжехранилище, мастерские для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- Беговые лыжи SABLE-XC tourc с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками;
- Беговые лыжи SORSU fusion с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками;
- Ботинки ЭФСИ-246S SNS PROFIL;
- Беговые лыжи FISHER SK SKATEGUT с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжными палками;
- Беговые лыжи FISHER SK COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжными палками;
- Беговые лыжи SALOMON Eguipe 6 COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжными палками;
- Ботинки FISHER RC3 SKATING;
- Ботинки FISHER RC3 COMBI;
- Ботинки FISHER XC CONTROL MY STYLE WOMEN;
- Беговые лыжи Larsen Active с креплением NN 75;
- Ботинки SABO-ЛБ04-00;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- ров;
- лабиринт;
- бревно;
- рукоход;
- разрушенный мост;
- разрушенная лестница;
- одиночный окоп;
- забор с наклонной доской;
- стенка с двумя проломами;
- кольца баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- секция для прыжков в длину;
- яма прыжковая;
- беговая дорожка 75 м - 5 шт.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

21.02.15 Открытые горные работы, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 № 496.

#### **3.2.1 Перечень нормативно-правовых источников:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 21.02.15 «Открытые горные работы», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 496 от 12 мая 2014 года;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15 декабря 2014г. № 1580 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования от 14 июня 2013 г. № 464»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 г. № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах

- освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;
10. Приказ Минобрнауки России от 18.04.2013 г. № 291 «Положение о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования»;
  11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 августа 2013 г. N 968 г. «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;
  12. Методические рекомендации по организации выполнения и защиты выпускной квалификационной работы в образовательных организациях, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена, направленные письмом Минобрнауки России от 20 июля 2015 г. № 06-846;
  13. Положение о филиале КузГТУ в г. Прокопьевске;
  14. Положение о порядке государственной итоговой аттестации выпускников среднего профессионального образования филиала КузГТУ в г. Прокопьевске;
  15. Положение о фонде контрольно-оценочных средств по учебным дисциплинам и профессиональным модулям среднего профессионального образования;
  16. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по программам СПО и другие локальные акты.

### 3.2.2 Перечень основных учебных изданий:

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. – 6-е изд. стер. – Москва : Академия, 2020. – 320 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://academia-library.ru/catalogue/4831/452492/>. – Текст : электронный.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - М.:Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> – Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

### 3.2.3 Электронные ресурсы

1. Всероссийская федерация лёгкой атлетики. Режим доступа: <https://rusathletics.info/>.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>, свободный. — Загл. с экрана.
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ). Режим доступа: <https://rusneb.ru/>.
4. Официальный сайт ГТО России [Электронный ресурс]. - Режим доступа Web: <http://www.gto.ru>
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: <https://www.olympic.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: <https://www.edu.ru>

## 4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала КузГТУ.

## 6. Иные сведения и (или) материалы

При осуществлении образовательного процесса применялись следующие образовательные технологии:

- традиционная;
- интерактивная.