

*Приложение III.21
к образовательной программе
по специальности
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)*


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

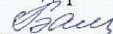
форма обучения очная
Курс второй-четвертый
Семестр третий-восьмой


2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 07.12.2017 г. №1196 (зарегистрирован в Минюсте РФ 21.12.2017 г, регистрационный №49356).

Рабочая программа составлена на основании примерной основной образовательной программы по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), зарегистрированной в государственном реестре от 30.12.2018 г.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК общеобразовательных,
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин отделения АиЭС
Протокол № 9
от «19» апреля 2023 г.
Председатель ЦК
 О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
 Т.Б. Балобанова
«21» апреля 2023 г.

Рабочую программу разработал:
преподаватель высшей квалификационной категории, педагог по физической культуре и спорту  Э.Н. Доронин

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций в рамках освоения дисциплины; применение полученных знаний, умений в будущей профессиональной деятельности.

Результаты изучения учебной дисциплины

Код ОК	Знать	Уметь
ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины:	168
в том числе	
теоретическое обучение	6
практические занятия	146
самостоятельная работа	16
промежуточная аттестация в форме зачета - 3,4,5,6,7 семестры	
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета - 8 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие №1	2	
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.		
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	1	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.		
Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.			
Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма			
Самостоятельная работа обучающихся №1: Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений для формирования осанки, утренней гимнастики, сутулости, брюшного пресса	2		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала		ОК 02

Физические способности человека и их развитие	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.			ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие №2		2	
	1.	Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.	2	
		Выполнение комплексов упражнений для развития силы.		
		Выполнение комплексов упражнений для развития быстроты.		
	Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости.			
		Выполнение комплексов упражнений для развития ловкости.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основные методики их воспитания.			ОК 02
	Практические занятия №3, 4, 5		6	ОК 03
	1.	Равномерный бег слабой интенсивности. Бег с преодолением препятствий.	2	ОК 04
	2.	Варианты челночного бега 3x10, 10x10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно. Прыжки через различные препятствия на точность приземления	2	ОК 06 ОК 08
3.	Проведение ОРУ с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке со скакалкой, упражнения в парах. Подвижные игры.	2		
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 02
	Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции.			ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия № 6, 7, 8		6	

	1.	Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.	2	
	2.	Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).	2	
	3.	Выполнение техники бега по виражу.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала			
	Волейбол			
	Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.			OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.			
	Практические занятия № 9,10,11,12,13		10	
	1.	Отработка действий, стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	2.	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте после перемещения.	2	OK 02 OK 03
	3.	Техника нижней подачи и приема после нее.	2	OK 04 OK 06
Изучение и закрепление тактических приемов игры.		2	OK 06 OK 08	
Прием контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой, подача мяча на точность, верхняя передача мяча над собой, прием снизу.		2		
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр)		2		
Тема 2.4. Гимнастика.	Содержание учебного материала			
	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой.			
	Упражнения на снарядах:			
	Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.			OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Девушки. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.			
	Практические занятия №14,15,16,17,18,19		12	
	1.	Выполнение строевых упражнений	2	
	2.	Выполнение гимнастических упражнений на снарядах	6	
3.	Выполнение гимнастических упражнений с предметами.	4		
Самостоятельная работа обучающихся №2: Техника коррекций фигуры, подтягивания,		2		

	отжимания от пола, сидя на полу, поднимание и опускание ног, удержание угла ног, поднимание и опускание туловища		
Тема 2.3. Спортивные игры (продолжение)	Содержание учебного материала Баскетбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия №20,21,22,23,24,25	12	
	1. Овладения техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	4	
	5. Совершенствование техники штрафного броска.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №3 прыжки на скакалке, отжимание на пальцах (от пола стены), прыжки через препятствия, приседания с отягощениями, прыжки в поворотах 90-360 градусов, вверх-вперёд, вверх- в сторону, вверх-назад.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета (2 семестр)	2		
Раздел.1 Научно-методические основы формирования физической личности (продолжение)			
Тема 1.3 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. (продолжение)	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся №4: Подготовить реферат на тему: «Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиле жизни».	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (продолжение)			
Тема 2.2. Легкая атлетика (продолжение)	Содержание учебного материала Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м		OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Практические занятия № 26,27,28	6	
	1. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.	2	
	2. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).	2	
	3. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона.	2	
Тема 2.3 Спортивные игры (продолжение)	Содержание учебного материала Волейбол Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Двусторонняя учебная игра.		OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Практические занятия № 29, 30, 31, 32, 33, 34	12	
	1. Техника нижней подачи и приема после нее.	2	
	2. Совершенствование техники прямого нападающего удара	2	
	3. Изучение и закрепление тактических приемов игры.	2	
	4. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии	2	
	5. Прием контрольных нормативов: Подача мяча на точность, прием снизу, техника нападающего удара.	2	
6. Учебная игра с применением изученных приемов, отработка техники владений техническими элементами в волейболе.	2		
Тема 2.5. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика (юноши) Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.		OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08

	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.		
	Практические занятия № 35, 36, 37	6	
	1. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.	2	
	2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	4	
	Самостоятельная работа №5: Подтягивание из виса на высокой перекладине, выполнение сидя на полу поднимание и опускание ног, удержание угла ног, лежа на полу поднимание и опускание туловища, приседания	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета (3 семестр)	2	
Тема 2.5. Виды спорта по выбору (продолжение)	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика (юноши) Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия № 38, 39, 40, 41, 42, 43 ,44	14	
	1. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.	4	
	2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	4	
	3. Круговая тренировка 5-6 станций	2	
	4. Выполнение контрольных нормативов: подтягивание на перекладине, подъем ног из виса на перекладине, отжимание от пола на руках.	4	
Тема 2.4. Спортивные игры (продолжение)	Содержание учебного материала Баскетбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06

	плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.		ОК 08
	Практические занятия № 45, 46, 47 48, 49	10	
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	ОК 02
	2. Совершенствование техники штрафного броска.	2	ОК 03
	3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 04
	4. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.	2	ОК 06
	5. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с трёхочковой зоны.	2	ОК 08
Тема 2.2. Легкая атлетика (продолжение)	Содержание учебного материала Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой –положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия №50, 51, 52	6	
	1. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №б: прыжки на одной, двух, ногах с преодолением препятствий, многоскоки, равномерный бег 3000-5000м, выпрыгивание вверх из полу приседа и приседа, многоскоки с подтягиванием толчковой ноги, приседание на одной «пистолетик»	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачёта (4 семестр)	2	
Раздел.1 Научно-методические основы формирования физической личности (продолжение)			ОК 02
Тема 1.4 Общекультурное и социальное значение	Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

физической культуры. Здоровый образ жизни. (продолжение)	жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (продолжение)			
Тема 2.6 Плавание	Содержание учебного материала Позволяет обучающимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуется основные двигательные качества; сила, выносливость, быстрота.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия № 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59	14	
	1. Техника безопасности на занятиях плаванием, в открытых водоёмах и бассейне. Обучение техники плавания: кроль на груди, кроль на спине.	2	
	2. Обучения совершенствования техники старта с тумбы, старта из воды.	2	
	3. Обучение и совершенствование техники плавания брассом.	4	
	4. Совершенствования техники выполнения, поворотов при плавании кролем на груди, спине, брассом и стартов с тумбы.	4	
	5. Приём контрольных нормативов по плаванию. Плавание 50 метров на время. Самостоятельная работа обучающихся №7: Оказание помощи утопающему. Плавание в одежде и освобождение от одежды, плавание в открытом водоёме и бассейне.	2 2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия № 60,61	4	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	2. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета (5 семестр)	2	
	Практические занятия № 62, 63, 64, 65, 66, 67	12	
1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных	4		

	действий..		
	2. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности	4	
	3. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №8: составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (6 семестр)		2	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечена следующими специальными помещениями:

Спортивный зал для проведения лекционных (теоретических) и практических занятий, текущего контроля, № 107а.

УМК по дисциплине, дидактический материал.

I. Перечень оборудования

Стойки волейбольные, скамейки, стенка гимнастическая, перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стол для тенниса. Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер.

II. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 3 шт.

III. Лицензионное программное обеспечение

MicrosoftWindows (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), MicrosoftOfficeProfessionalPlus (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами.

3.2.1 Основные 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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 10.04.2023).

2. Андриюхина, Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10 - 11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андриюхина, Н. В. Третьякова ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : Русское слово, 2019. - 175 с. : цв. ил. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5. - Текст : непосредственный.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 10.04.2023).

3.2.2 Дополнительные источники:

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, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492972> (дата обращения: 10.04.2023).

2. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492917> (дата обращения: 10.04.2023).

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671> (дата обращения: 10.04.2023).

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/> (дата обращения : 10.04.2023).

2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/> (дата обращения : 10.04.2023).

3. Основы физической культуры. Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm (дата обращения : 10.04.2023).

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru (дата обращения : 10.04.2023).

5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru (дата обращения : 10.04.2023).

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru (дата обращения : 10.04.2023).

7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru (дата обращения : 10.04.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения, ОК)	Показатели оценки	Методы оценки
знать:		
- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	-понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека;	Текущий контроль в форме ведения календаря самонаблюдения.
- основы здорового образа жизни. ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	-понимание принципов здорового образа жизни	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №1-67 и самостоятельных работ № 1-8
уметь:		
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	-правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №1-67 и самостоятельных работ № 1-8