

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Викторович
Должность: директор филиала
Дата подписания: 10.01.2023
Уникальный идентификатор:
2539477a8ec1706dc9cf164bc411eb6d3c4ab06

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

А.В. Агафонов

А.В. Агафонов

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05. Физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень
профессионального
образования

Среднее профессиональное образование

Образовательная
программа

Программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность

**09.02.07 Информационные системы и
программирование**

Квалификация
выпускника

программист

Форма обучения

очно-заочная

Год начала обучения

2023

Чебоксары, 2023

Рабочая программа по дисциплине разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г., № 44936)

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчик: Румянцев А.В., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин

Программа одобрена на заседании кафедры технологий, социально-гуманитарных дисциплин, протокол № 8, от 20.05.2022

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование базовой подготовки

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05. Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование (базовой подготовки)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Коды ОК.	Умения	Знания
ОК 3.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию. Осознавать значимость своей специальности. Формировать духовно-нравственные качества.	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 7.	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 8.	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 специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объем образовательной программы	198
в том числе:	
во взаимодействии с преподавателем	168
теоретическое обучение	12
практические работы	156
самостоятельная работа	30
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	
Раздел 1. Основы физической культуры		12		
Тема 1.4. Физическая культура в структуре профессионального образования Тема 1.2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Тема 1.3. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 1.5 Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью .Тема 1.6 Профилактика профессиональных заболеваний. Материнство и здоровье.	Содержание учебного материала 1.Физическая культура в структуре профессионального образования. 2.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 3.. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 4.Влияние экологических, наследственных и других факторов на здоровье человека. 5.Режим в трудовой и учебной деятельности 6. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Профилактика профессиональных заболеваний.		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		4	
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Самоконтроль при занятиях беговыми упражнениями. Обязательное проведение разминки. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Выполнение комплексов упражнений для развития силы. Написание рефератов, докладов, сообщений			
	Раздел 2. Легкая атлетика		30	
	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала 1.Техника бега на короткие дистанции 2.Прыжок в длину с места В том числе, практических занятий 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой, на занятиях по легкой атлетике. 2.Обучение технике низкого старта. Челночный бег. 3. Стартовый разгон. Бег на отрезках – 30, 40, 50, 60м. 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Разучивание СПУ 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Разучивание СПУ	10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

	6. Бег на короткие дистанции -100, 200м.		
	7. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.		
	8. Разучивание комплексов специально – прыжковых упражнений и заданий.		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	2. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	4. Техника бега по пересеченной местности с различной скоростью (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	5. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	7.Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	8. Бег на средние дистанции		
9.Прыжок в длину с разбега.			
10. Метание снарядов			
11.Специально – подготавливающие упражнения (СПУ) в беге на средние дистанции			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с места, с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1.Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.Техника прыжковых упражнений. Прыжок в длину с разбега.		
	3.Совершенствование техники метания снарядов		
	В том числе, практических занятий		
	1. Повторить технику низкого старта		
	2.Бег на средние дистанции – 500,600,800м. Техника бега по дистанции..		
	3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	4.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	5.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	7.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега		
	8.Техника метания гранаты. СПУ		
	9.Техника метания гранаты. СПУ		
10.Выполнение контрольного норматива: челночный бег. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.			
11.Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши			
12.Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
13.Выполнение контрольного норматива: прыжок в высоту			

	14.Метание гранаты - контрольный норматив		
	15.Прыжки через скакалку - контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	4	
	Оздоровительный бег, для развития и совершенствования основных физических качеств. Кросс. Вело пробежки. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины. Обязательное проведение разминки. Разучивание отдельных элементов. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнение комплексов упражнений для развития силы. Написание рефератов, докладов, сообщений		
Раздел 3. Баскетбол		30	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	8	
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		ОК 3
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 4
	1. Техника выполнения броска и ловли мяча.		ОК 6
	2.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи мяча		ОК 7
	3. Броски мяча в корзину (с места)		ОК 8
	4. Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание)		
5. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		ОК 3
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 4
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		ОК 6
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок		ОК 7
3. Обучение технике ведения мяча, остановки и броска в движении, прыжком	ОК 8		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, в круге, правила баскетбола	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		ОК 3
	2. Техника выполнения перемещений в защитной стойке баскетболиста		ОК 4
	3. Применение технических приемов в учебной игре в баскетбол.		ОК 6
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 7
1 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	ОК 8		
2.Разучивание эстафет с ведением, ловлей мяча, передач, броска			

	3. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Прием техники защиты – перехват		
	2. Приемы, применяемые против броска, накрывание		
	3. Обучение тактике нападения, тактике защиты		
	4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	5. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо, бросок со штрафной линии		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	4	
	Выполнение упражнений на развитие физических качеств и способностей: прыгучести, гибкости, ловкости, координации. Выполнение утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур. Кроссовые пробежки в течение дня. Выполнение упражнений для развития силы, брюшного пресса и мышц спины. Занятия по плаванию. Выполнение комплекса ритмической гимнастики. Написание рефератов на темы: «Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья», «Профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек». «Значение и влияние физической культуры на увеличение продолжительности жизни». Работа с учебной и дополнительной литературой. Посещение плав бассейна и спортивных секций		
Раздел 4. Волейбол		34	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передачи двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Исходное положение (стойки) в волейболе, перемещения (разновидности перемещений), остановка, прыжок, скачок		
	2. Общеразвивающие упражнения		
	3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.		
	4. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в передвижении		
	5. Разучивание специально – подготавливающих упражнений: на месте; в двойках, тройках, четверках в передвижении через сетку и без нее прием мяча снизу двумя руками		
	6. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,		

	индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Разучивание специально – подготавливающих упражнений: на месте; в двойках, через сетку и без нее		
	2. Упражнения с набивными мячами		
	3. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	4 Тактика защиты		
Тема 4.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1 Совершенствование техники прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Нападающие удары (разновидности)		
	2. Техника прямого нападающего удара		
	3. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
	4. Отработка техники прямого нападающего удара		
	5. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину		
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе			
7. Тактика нападения			
Тема 4.4. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Семинар – опрос по правилам и технике безопасности игры.		
	2. Совершенствование специально – подготавливающих упражнений: на месте; у стенки, в двойках, тройках, четверках через сетку и без нее		
	3. Совершенствование техники владения мячом через подвижные, упрощенные, спортивные игры		
	4. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча над собой двумя руками снизу, сверху; подачи, подача мяча на точность по ориентирам на площадке; верхняя передача двумя руками через сетку на дальность; передачи в двойках через сетку и без нее		
	5. Выполнение контрольных упражнений: прыжок в высоту, стретчинговые задания		
	6. Учебная игра с применением изученных приемов игры.		
	7. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	6		

	Выполнение утренней гигиенической гимнастики Выполнение упражнений специально-физической направленности. Вело пробежки, кроссы, активный отдых по выходным. Игровые упражнения по совершенствованию техники игры волейбол, другие спортивные игры. Написание рефератов, докладов, сообщений: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала», «Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни», «Особенности самостоятельных занятий для спортивных игр». «Способы предупреждения травматизма на занятиях физкультурой и спортом». Учебно-методическая работа с учебной и справочной литературой. Посещение бассейна «Нептун». Фитнес залов и спортивных секций города		12
Раздел 5. Гимнастика		32	
Тема 5.1 Гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, элементы фитнеса	Содержание учебного материала	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Совершенствование техники гимнастических упражнений с использованием гимнастических снарядов. 2. Совершенствование техники стретчинговых упражнений, упражнения на мяче фитболе. 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	В том числе, практических занятий		
	1. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Дыхательные упражнения	4	
	3. Упражнения на внимание. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Стретчинговые упражнения.		
	4. Упражнения у гимнастической стенки		
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	6. Упражнения для коррекции зрения	8	
	7. Упражнения в паре с партнером.		
	8. Упражнения с гантелями.		
	9. Упражнения с набивными мячами.	6	
	10. Упражнения с обручем (девушки).		
	11. Разучивание упражнений из положения висов и упоров		
	12. Совершенствование техники упражнений для коррекции фигуры		
	13. Комплекс силовых упражнений		
	14. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс	6	
15. Комплекс силовых упражнений на переднюю и заднюю поверхность бедра, икроножные и ягодичные мышцы			
16. Комплекс ОРУ с набивными мячами			
17. Круговая тренировка на тренажерах, (развитие силовой выносливости)			

	18.Комплексы упражнений на мяче фитболе		
	19.Выполнение контрольных нормативов: упражнение на мышцы пресса, отжимания из положения упора лежа, упражнения на растяжку, разновидности планки, бросок мяча мет бола на дальность	6	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	6	
	Дополнительные занятия с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Комплексы ОРУ, ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость, силу, расслабление, элементы релаксации, йоги, ушу. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Овладение организаторскими способностями - выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими сокурсниками. Разучивание и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной гимнастике. Выполнение комплексов аэробики, ритмической гимнастики, шейпинга. Навыки страховки. Написание рефератов на темы: «Здоровый образ жизни», «Методика составления и обучения комплекса общеразвивающих упражнений», «Методика обучения гимнастическим упражнениям». Способы предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Самостоятельная работа по инструктивной карте. Практическая, домашняя работа – по заданиям преподавателя. Посещение бассейна «Нептун», фитнес залов города		
Раздел 6. Лыжная подготовка		30	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	1.Обучение технике способов передвижения по лыжной подготовке. 2.Совершенствование техники скольжения. 3.Посадка. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение 4. Техника и тактика бега по дистанции		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе, практических занятий	10	
	1 Разучивание СПУ. Техника падений.		
	2.Бег на отрезках с заданной техникой передвижения. Прохождение дистанций: 500 - 800 метров.		
	3.Обучение и совершенствование техники полуконькового и конькового хода.		
	4.1 Повороты, торможения, прохождение спусков		
	5. Передвижение по пересечённой местности		
	6. Преодоление подъемов и неровностей в лыжной подготовке	10	
	7. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 4 км (девушки), до 8 км (юноши)		
	8. Катание и бег на коньках.		
	9. Подвижные игры на коньках.		

	10. Кроссовая подготовка.	10	
	11. Контрольное задание: бег по стадиону или бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика. Имитация отдельных элементов и поз. Выполнение дыхательной гимнастики. Выполнение общеразвивающих упражнений на свежем воздухе. Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Беговые прогулки. Бег и ходьба на лыжах. Написание рефератов на темы: «Особенности самостоятельных занятий по лыжной подготовке», «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Основные признаки утомления, регуляция нагрузок», «Обучение технике передвижения попеременным ходом», «Роль закаливания». Работа со справочной и дополнительной литературой. Посещение плав бассейна	6	
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
Теоретических занятий		12	
Практических занятий:		156	
Самостоятельная работа		30	
Всего:		198	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для н/тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор;
- электронные носители с записями комплексов упражнений и презентаций для демонстрации на экране.

3.2. Информационные обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Филиала имеет электронные образовательные и информационные ресурсы.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» - www.e.lanbook.com

- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>

3.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17685-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533532>

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

Дополнительная литература

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

Периодика

Известия Тульского государственного университета. Технические науки : Научный рецензируемый журнал. <https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/index.php?id=technical&lang=ru&year=1>. - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p style="text-align: center;">умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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) 	<p>«Отлично» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; – Самостоятельная работа. – Защита реферата – Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) – Оценка выполнения практического задания: контрольные упражнения, нортативы, тесты
<p style="text-align: center;">знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) – Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно»- теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией, рефератом, проектом – Участие в соревнованиях, оздоровительных акциях, конкурсах, праздниках, личные достижения