

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций
Российской Федерации
Колледж телекоммуникаций
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора КТ МТУСИ

«11» июня 2021 г. № 01-03-91/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование
(очная форма обучения)**

Москва, 2021 г.

ОДОБРЕНА
Цикловой (предметной) комиссией
гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол № 7
от «08» июня 2021 г.

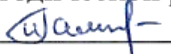
Председатель цикловой (предметной)
комиссии

 / Никитина Д.В.

Разработано на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Минобрнауки России № 1547 от 09 декабря 2016 года) и примерной основной образовательной программы 09.02.07 Информационные системы и программирование. Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ № 09.02.07-170511 Дата регистрации в реестре: 11/05/2017 Реквизиты решения ФУМО о включении ПООП в реестр: Протокол № 9 от 30.03.2017 г.

СОГЛАСОВАНА:

Заместитель директора по учебно-
методической работе

 / И.А. Галиченко/

Организация-разработчик:
КТ МТУСИ, г. Москва

Разработчик:
Преподаватель КТ МТУСИ: Васильченко Л.И.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код	Умения	Знания
ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	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).	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.

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

1.3. Использование часов вариативной части

Дополнительные знания, умения	Номер и наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
Выбор правильного оборудования и инвентаря	Тема 4. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола	2	Углубленная подготовка
Итого:		2 часа	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах	Из них, в форме практической подготовки
Объем образовательной программы	170	-
Занятия всего в том числе:	170	-
теоретическое обучение	-	-
практические занятия	168	-
Самостоятельная работа	2	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация: <i>дифференцированный зачет</i>	-	-

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ				
Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
2 курс 3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			8	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала:		4	
	1.	Общеразвивающие, специально-беговые упражнения	2	
Тема 2. Эстафетный бег	2.	Ускорения из различных стартовых положений (низкий, средний, высокий старт)	2	
	Содержание учебного материала:		4	
	3.	Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, способы передачи эстафетной палочки	2	
	4.	Выполнение планки в течении 30 сек. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	2	
	Раздел 2. Спортивные игры			12
Тема 3. Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мяча	Содержание учебного материала:		4	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	5.	Перемещения, ведение мяча, комбинации в ведении мяча с передачами.	2	
Тема 4. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола	6.	Броски в кольцо (с линии штрафного броска, с трех очковой линии, боковых линий)	2	
	Содержание учебного материала:		4	
	7.	Ведение мяча с имитацией сопротивления соперника	2	
Тема 5. Совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол	Самостоятельная работа. Отработка техники ведения мяча с имитацией сопротивления соперника		2	
	Содержание учебного материала:		4	
	8.	Перемещения игроков правым и левым боком, спиной и лицом вперед	2	
	9.	Подачи мяча (верхняя прямая, нижняя прямая).	2	
	Раздел 3. Гимнастика			10
Тема 6.	Содержание учебного материала:		4	ОК 03. ОК 04.

Совершенствование и закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	10.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении	2	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	11.	Выполнение группировок, кувырков (вперед, назад), стоек, связок	2	
Тема 7. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок	Содержание учебного материала:		6	
	12.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	2	
	13.	Выполнение группировок, кувырков(вперед назад), стоек на лопатках), гимнастических связок	2	
	14.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
Раздел 4. Общефизическая подготовка			8	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 8. Комплексное развитие физических качеств	Содержание учебного материала:		4	
	15.	Разновидности ходьбы и бега	2	
16.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2		
Итого за 3 семестр			34	
2 курс 4 семестр				
Тема 9. Развитие координационных способностей	Содержание учебного материала:		4	
	17.	Разновидности ходьбы и бега	2	
	18.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
Раздел 5. Спортивные игры			10	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 10. Волейбол. Совершенствование элементов волейбола.	Содержание учебного материала:		6	
	19.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	
	20.	Ускорения из различных положений (сидя, лежа на животе, на спине, в упоре лежа)	2	
21.	Бег с высоким подниманием бедра за 30 сек, бег на месте с выносом прямых ног	2		
Тема 11. Баскетбол. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола	Содержание учебного материала:		4	
	22.	Перемещения, остановки прыжком и в два шага, ведение мяча, передачи мяча двумя руками от груди, с ударом от пола, скрытая передача	2	
	23.	Ведение мяча с сопротивлением игрока - имитация	2	

Раздел 6. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность			10	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 12. Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защит		Содержание учебного материала:	6	
	24.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	
	25.	Ускорения из различных положений (стоя, сидя, прыжков из различных положений)	2	
	26.	Упражнения на развитие силовых качеств. Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча	2	
Тема 13 Баскетбол. Контрольное выполнение техники элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	2	
	27.	Разновидности бега и прыжков	2	
Тема 14. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность		Содержание учебного материала:		
	28.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
Раздел 7. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств			14	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 15. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		Содержание учебного материала:	4	
	29.	Выполнение тестовых испытаний	2	
	30.	Тестовые задания (прыжки в длину с места, подтягивание, подъем туловища, сгибание и разгибание рук)	2	
Тема 16. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		Содержание учебного материала:	2	
	31.	Тактика длительного бега	2	
Тема 17. Профилактика вредных воздействий на организм на производстве		Содержание учебного материала:	2	
	32.	1 Тренировочный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 18. Уровень развития профессионально значимых технических качеств		Содержание учебного материала:	6	
	33.	Комплекс ОРУ «Выносливость»	2	
	34.	Прыжки через скакалку.	2	
	35.	Бег с высоким подниманием бедра.	2	
Итого за 4 семестр			38	
3 курс 5 семестр				

Раздел 1. Легкая атлетика			6	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 19. Бег на короткие дистанции		Содержание учебного материала:	4	
	36.	Бег на короткие отрезки дистанции	2	
	37.	Бег на 100 м с учётом времени	2	
Тема 20. Эстафетный бег		Содержание учебного материала:	2	
	38.	Эстафетный бег 4*100 м, 4*250 м. Круговая эстафета	2	
Раздел 2. Спортивные игры			8	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 21. Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мяча		Содержание учебного материала:	2	
	39.	Учебная игра в баскетбол	2	
Тема 22. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	2	
	40.	Перемещения, остановки в два шага и прыжком, ведение, передачи мяча	2	
Тема 23. Совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол		Содержание учебного материала:	4	
	41.	Приёмы и передачи мяча (снизу и сверху)	2	
	42.	Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча	2	
Раздел 3. Гимнастика			8	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 24. Совершенствование и закрепление техники выполнения акробатических упражнений.		Содержание учебного материала:	2	
	43.	Упражнения на развитие гибкости	2	
Тема 25 Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок		Содержание учебного материала:	6	
	44.	Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения	2	
	45.	Разучивание упражнений на гибкость. Выполнения упражнений на гибкость	2	
	46.	Разучивание комплекса ОРУ «Правильная осанка»	2	
Итого за 5 семестр			22	
3 курс 6 семестр				
Раздел 4. Общефизическая подготовка			10	ОК 03.

Тема 26. Комплексное развитие физических качеств		Содержание учебного материала:	4	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	47.	Общеразвивающие упражнения	2	
	48.	Круговая тренировка	2	
Тема 27. Развитие координационных способностей		Содержание учебного материала:	6	
	49.	Общеразвивающие упражнения	2	
	50.	Игры по выбору обучающихся	2	
	51.	Выполнение комплекса ОРУ. Упражнения на развитие координации. Упражнения на координацию. Игры на внимание	2	
Раздел 5. Спортивные игры			6	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 28. Волейбол. Совершенствование элементов волейбола.		Содержание учебного материала:	4	
	52.	Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	
	53.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи	2	
Тема 29. Баскетбол. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	2	
	54.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
Раздел 6. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность			10	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 30. Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защит		Содержание учебного материала:	4	
	55.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи	2	
	56.	Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 31 Баскетбол. Контрольное выполнение техники элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	4	
	57.	Общеразвивающие упражнения	2	
	58.	Ускорения из различных положений (низкий, средний, высокий старт)	2	
Тема 32. Совершенствование физических качеств через игровую		Содержание учебного материала:	2	
	59.	Комплекс ОРУ «Сила ног». Игра на развитие скоростно-силовых качеств.	2	

деятельность				
Раздел 7. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств			10	
Тема 33. Профилактика вредных воздействий на организм на производстве		Содержание учебного материала:	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	60.	2 Тренировочный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний	2	
Тема 34. Уровень развития профессионально значимых технических качеств		Содержание учебного материала:	8	
	61.	Комплекс производственной гимнастики	2	
	62.	Комплекс «Сила ног».	2	
	63.	ОРУ «Суставная гимнастика».	2	
	64.	Игры на развитие уровня профессионально значимых качеств	2	
Итого за 6 семестр			36	
4 курс 7 семестр				
Раздел 2. Спортивные игры			6	
Тема 35. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	65.	Игровые комбинации при овладении мячом	2	
Тема 36. Совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол		Содержание учебного материала:	4	
	66.	Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча	2	
	67.	Учебная игра	2	
	68.	Учебная игра	2	
Раздел 3. Гимнастика			4	
Тема 37. Совершенствование и закрепление техники выполнения акробатических упражнений.		Содержание учебного материала:	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	69.	Составление комбинации из акробатических упражнений	2	
Тема 38. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок		Содержание учебного материала:	2	
	70.	Составление упражнений для УГГ Выполнение подъёма туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову	2	
Раздел 4. Общефизическая подготовка			4	ОК 03.

Тема 39. Развитие координационных способностей		Содержание учебного материала:	4	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	71.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
	72.	Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Выполнение бега с высоким подниманием бедра за 30 сек. Выполнение упражнений с собственным весом. Выполнение планки в течении 30 сек. Выполнение комплекса Берпи 16 р	2	
Раздел 5. Спортивные игры			4	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 40. Волейбол. Совершенствование элементов волейбола.		Содержание учебного материала:	2	
	73.	Отжимания 3 подхода по 10 раз. Комплекс упражнений для развития мышц рук.	2	
	74.	Игровые комбинации игры в нападении	2	
Тема 41. Баскетбол. Закрепление техники выполнения элементов баскетбола		Содержание учебного материала:	2	
	75.	Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. Выполнение комплекса Берпи за 16 р. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение утренней гигиенической гимнастики	2	
Раздел 6. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность			10	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 42. Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защит		Содержание учебного материала:	4	
	76.	Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	
Итого за 7 семестр			24	
4 курс 8 семестр				
Тема 43. Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защит	77.	Игровые комбинации игры в нападении	2	
Тема 44		Содержание учебного материала:	2	ОК 03.

Баскетбол. Контрольное выполнение техники элементов баскетбола	78.	Тестовые задания для проверки знаний и умений по теме «Баскетбол» Учебная игра	2	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 45. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность		Содержание учебного материала:	4	
	79.	Разновидности ходьбы и бега	2	
	80.	Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. Повторение стартовых положений. Полоса препятствий. Выполнение планки в течении 30 сек. Выполнение отжимания 3 подхода по 10 раз. Выполнение комплекса Берпи за 16 р.	2	
Раздел 7. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств			8	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 46. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		Содержание учебного материала:	2	
	81.	Бег на 2000м (д), 3000м (ю) с учётом времени	2	
Тема 47. Уровень развития профессионально значимых технических качеств		Содержание учебного материала:	6	
	82.	Задания на определение уровня развития профессионально значимых качеств	2	
	83.	Комплекс ОРУ «Правильная осанка»	2	
	84.	Контрольные тестовые задания на определение уровня развития профессионально значимых качеств.	2	
		Итого за 8 семестр	16	
Всего занятий			168	
Самостоятельная работа			2	
Консультации				
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет				
Общий объем учебной нагрузки			170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок 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, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для 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, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

219 Кабинет для самостоятельной работы (компьютерный класс), оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Перечень основного оборудования, находящегося в кабинете:

- учебная мебель (столы, стулья);
- персональные компьютеры;
- принтер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основная литература

1 Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-

4497-0173-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

2. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86139.html>

3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>

4. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко [и др.]. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-361-00577-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>

5. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / составители А. В. Русаякина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87159.html>

3.2.3 Интернет ресурсы

1) <http://window.edu.ru/> - [Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»](#);

2) <http://school-collection.edu.ru/> - [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов](#);

3) <http://fcior.edu.ru/> - [Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов](#);

4) <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - [Электронный Каталог библиотеки МТУСИ](#);

5) <https://www.rsl.ru/> - [Российская государственная библиотека \(РГБ\)](#);

6) <http://nlr.ru/> - [Российская национальная библиотека \(РНБ\)](#);

7) <http://www.gpntb.ru/> - [Государственная публичная научно-техническая библиотека \(ГПНТБ\)](#);

8) <https://www.prlib.ru/> - [Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина](#);

9) <https://www.iprbookshop.ru/> - [электронная библиотечная система IPRBooks](#);

10) <https://profspo.ru/> - [комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ](#);

11) <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - [Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам](#);

12) <https://urait.ru/> - [Образовательная платформа «Юрайт»](#).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Тестирование на знание терминологии по теме. Тестирование (сдача нормативов). Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). Оценка выполнения практического задания(работы).</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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>	<p>«Удовлетворительно» - 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. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет</p>