

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО ИРНИТУ в г. Усолье-Сибирском

Председатель научно-методического
совета филиала

 Н.Е. Федотова
« 15 » 03 2024 г.

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Квалификация	Бухгалтер
Форма обучения	Очная
Год набора	2024
Составитель программы:	Подкорытов А.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Актуальный, профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	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 04	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 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 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

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		160
Из них вариативная часть		-
в том числе:		
теоретическое обучение		2
практические занятия (если предусмотрено)		140
лабораторные работы		-
самостоятельная работа		18
консультации		-
из них на практическую подготовку:		-
Промежуточная аттестация в виде зачета	3-6 семестры	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Коды компетенций
1	2		3	4
РАЗДЕЛ 1. Основы физической культуры			2	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала		2	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1	Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни учащихся.		
	2	Содержание программы.		
	3	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.		
	4	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	5	Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика.			10	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции		4	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			
	Практическое занятие №1			
	1	Высокий и низкий старт.		
	2	Стартовый разгон.		
	3	Финиширование.		
	4	Бег 100 метров		
	5	Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров		
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
1. Бег на длинные дистанции		4		
<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>				
Практическое занятие №2,3				

	1	Бег с различной скоростью.		
	2	Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника бега на средние и длинные дистанции			
РАЗДЕЛ 3. Спортивная игра волейбол			20	
Тема 3.1 Передачи и подачи мяча	Содержание учебного материала		8	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя, руками, техника подач.		8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №8,9,10,11			
	1	Техника безопасности игры		
	2	Исходные положения (стойки) и перемещения		
	3	Техника верхней передачи мяча		
	4	Техника нижней передачи мяча		
	5	Техника нижней прямой подачи мяча		
	6	Техника нижней боковой подачи мяча		
	7	Техника верхней прямой подачи мяча		
8	Правила игры			
Тема 3.2 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.техника нападающего удара и блокирование нападающего удара		6	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №12,13,14			
	1	Техника нападающего удара		
	2	Техника блокирования		
	3	Игра по упрощенным правилам		
Тема 3.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Тактика игры в нападении и защите		6	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №15,16,17			

	1	Тактика игры в нападении		
	2	Тактика игры в защите		
	3	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся.			
РАЗДЕЛ 4. Лыжная подготовка			12	
Тема 4.1 Одновременная и попеременная ходьба на лыжах	Содержание учебного материала		8	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника классических ходов		8	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			
	Практическое занятие №18,19,20,21			
	1	Техника безопасности		
	2	Техника одновременно-бесшажного хода.		
	3	Техника одновременно-одношажного хода		
	4	Техника попеременно-двушажного хода		
	5	Переход с техники одновременно хода на попеременный		
Тема 4.2 Подъемы и препятствия	Содержание учебного материала		4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника подъемов и преодоления препятствий		4	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			
	Практическое занятие №22,23			
	1	Техника подъема способом «лесенка»		
	2	Техника подъема способом «елочка»		
	3	Техника преодоления препятствий «вперед»		
	4	Техника преодоления препятствий «в сторону»		
	5	Техника преодоления препятствий «перелезанием»		
	6	Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях		
	Самостоятельная работа обучающихся.			ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
РАЗДЕЛ 5 Лыжная подготовка			4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8

Тема 5.1 Тактика лыжной гонки	Содержание учебного материала		4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Тактика соревновательных действий		4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №24,25			
	1	Распределение сил		
	2	Лидирование		
	3	Обгон		
	4	Финиширование		
	5	Прохождение по дистанции 5км (юноши), 3км (девушки)		
	6	Правила соревнований		
Самостоятельная работа обучающихся.				
РАЗДЕЛ 6 Спортивная игра баскетбол		22		
Тема 6.1 Ловля, передача и ведение мяча	Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника ловли, передачи и ведения мяча		6	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №26,27,28			
	1	Техника ловли мяча.		
	2	Техника передачи мяча двумя руками от груди.		
	3	Техника передачи мяча одной рукой от плеча.		
	4	Техника ведения мяча		
	5	Техника безопасности игры		
	6	Правила игры		
Тема 6.2 Броски в корзину и способы овладения мячом	Содержание учебного материала		8	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника броска, вырывания и выбивания мяча.		8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №29,30,31,32			
	1	Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке		
	2	Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке		
	3	Техника вырывания мяча		
	4	Техника выбивания мяча		
	5	Игра по упрощенным правилам		

Тема 6.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		8	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Тактика нападения и защиты		8	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных</i>			
	Практическое занятие №33,34,35,36			
	1	Тактика игры в нападении		
	2	Тактика игры в защите		
	3	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся.			
РАЗДЕЛ 7 Атлетическая гимнастика			22	
Тема 7.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Комплексы общеразвивающих упражнений		6	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных</i>			
	Практическое занятие №37,38,39			
	1	Техника безопасности на занятиях		
	2	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов		
	3	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами		
Тема 7.2 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		10	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Специальная физическая подготовка.		10	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных</i>			
	Практическое занятие №40,41,42,43,44			
	1	Комплекс упражнений с экспандерами		
	2	Комплекс упражнений с гантелями		
	3	Комплекс упражнений с гириями		
	4	Комплекс упражнений со штангой		
	5	Комплекс упражнений на тренажерах		
Тема 7.3 Контроль физических качеств	Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1. Выполнение контрольных нормативов		2	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных</i>			
	Практическое занятие №45			
	1	Техника поднятия гири (толчок, рывок),количество повторений		

	2	Жим штанги от груди, количество повторений		
	3	Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивания на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях), количество повторений		
	Самостоятельная работа обучающихся - комплекс упражнений на группы мышц живота - комплекс упражнений верхнего плечевого пояса - комплекс упражнений на мышцы ног			
РАЗДЕЛ 8 Легкая атлетика.			8	
Тема 8.1 Прыжки в длину и высоту	Содержание учебного материала		4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника прыжка в длину и высоту		4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных			
	Практическое занятие №46,47			
	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	2	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы»		
Тема 8.2 Метание гранаты и толкание ядра	Содержание учебного материала		4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника метания и толкания.		4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных			
	Практическое занятие №48,49			
	1	Техника метания гранаты с места		
	2	Техника метания гранаты с разбега		
	3	Техника толкания ядра		
	Самостоятельная работа обучающихся.			
РАЗДЕЛ 9 Легкая атлетика.			14	
Тема 9.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		2	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника бега на короткие дистанции		2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных			
	Практическое занятие №1			
	1	Техника бега на короткие дистанции		
	2	Бег 100, 200, 400 метров		
	3	Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров		
Тема 9.2	Содержание учебного материала		2	ОК 1, ОК 2,

Бег на длинные дистанции	1.Техника бега на длинные дистанции		2	ОК 3,ОК 4, ОК 8
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных</i>			
	Практическое занятие №2			
	1	Бег с различной скоростью.		
	2	Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).		
Тема 9.3 Прыжки в длину и высоту	Содержание учебного материала		2	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника прыжков в длину и высоту			
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных</i>		2	
	Практическое занятие №3			
	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	2	Прыжки в высоту способами: «ножницы»		
Тема 9.4 Метание гранаты и толкание ядра	Содержание учебного материала		4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника метания и толкания.			
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных</i>		4	
	Практическое занятие №4,5			
	1	Техника метания гранаты с места		
	2	Техника метания гранаты с разбега		
	3	Техника толкания ядра		
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника бега на средние и длинные дистанции		4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	РАЗДЕЛ 10 Спортивная игра волейбол		20	
Тема 10.1 Передачи и подачи мяча	Содержание учебного материала		4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника передач и подач мяча.			
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных</i>		4	
	Практическое занятие №6,7			
	1	Техника безопасности игры		
	2	Техника верхней передачи мяча		
	3	Техника нижней передачи мяча		
	4	Техника верхней прямой подачи мяча		

	5	Правила игры		
Тема 10.2 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника нападающего удара и его блокирования			
	В том числе, практических занятий и лабораторных		6	
	Практическое занятие №8,9,10			
	1	Техника нападающего удара		
	2	Техника блокирования		
	3	Игра по правилам		
Тема 10.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		10	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Тактика игры в нападении и защите		10	
	В том числе, практических занятий и лабораторных			
	Практическое занятие №11,12,13,14,15			
	1	Тактика игры в нападении		
	2	Тактика игры в защите		
	3	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся.			
РАЗДЕЛ 11 Спортивная игра баскетбол			26	
Тема 11.1 Ловля, передача и ведение мяча	Содержание учебного материала		4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника ловли, передачи и ведения мяча.		4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных			
	Практическое занятие №16,17			
	1	Техника безопасности игры		
	2	Техника передачи мяча двумя руками от груди.		
	3	Техника передачи мяча одной рукой от плеча.		
	4	Техника ведения мяча		
	5	Правила игры		
Тема 11.2 Броски в корзину и способы овладения мячом	Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Техника бросков, вырывания выбивания мяча		6	
	В том числе, практических занятий и лабораторных			
	Практическое занятие 18,19,20			
	1	Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке		

	2	Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке		
	3	Техника вырывания мяча		
	4	Техника выбивания мяча		
	5	Игра по правилам		
Тема 11.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		16	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
	1.Тактика нападения и защиты игры		8	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных</i>			
	Практическое занятие №21,22,23,24			
	1	Тактика игры в нападении		
	2	Тактика игры в защите		
	3	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся. - техника передачи и ловли мяча - техника ведения мяча - техника броска мяча		8	ОК 1, ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8
Всего			160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

1. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - Спортивный зал - Игровой зал площадью 166,9 кв. м. Разметка для волейбола, баскетбола. Спортивные снаряды: гимнастический козел, гимнастический мат, сетка волейбольная, канат Д40, канат гимнастический, мостик гимнастический, палка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, табло-счет, щит баскетбольный 2 шт., теннисный стол START LINE OLYMPIC с сеткой, диск здоровья, медицинбол, сетка для настольного тенниса, комплект учебно-методической документации.

2. Стадион - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Волейбольная площадка (стандартная), баскетбольная площадка (стандартная), площадка для минифутбола (стандартная), беговая дорожка 200 м, 2 стандартных поля: верхнее и нижнее. Верхнее поле: уложен газон пятого поколения, трибуны на 2 тысячи мест, 8 легкоатлетических дорожек, легкоатлетические сектора (сектор для толкания ядра, прыжковые ямы: для длины, тройного прыжка, прыжков в высоту, прыжков с шестом). Стадион полностью укомплектован оборудованием и инвентарем для проведения соревнований международного уровня. Нижнее поле: с естественным травяным покрытием для длинных метаний(копья, молота, диска), 4 беговые дорожки, сектора для общефизической подготовки(перекладины, лабиринты), полоса препятствий.

3. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Тренажёрный зал - Комплект учебной мебели, рабочее место преподавателя. Гантели, тренажер для развития силы ног, тренажер для развития икроножных мышц, тренажер спорт E9800, тренажер спортивный, тренажер «мультиц», гриф гантели, гриф штанги, тренажер, тренажер «Бицепс», тренажер силовой для ног, тренажер силовой для рук, гири, штанга для тренировки.

4. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - Системный блок Core2duo2.2/1Gg/50Gb, монитор LG-F17LE-0, принтер. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft® Windows Professional Russian ; Microsoft® Office 2010 Russian; антивирусная защита DrWeb. Спортивные принадлежности: мяч баскетбольный, мяч баскетбольный Larsen PU7, мяч волейбольный Mikasa, мяч волейбольный, мяч гимнастический TORRES, мяч для мини-футбола TOREES Futsal Glub, коврик туристический, форма волейбольная, форма баскетбольная, форма вратарская, секундомер, сетка баскетбольная, скакалка 2,8, скакалка со счетчиком, телефонный аппарат, удлинитель, лыжи ALPHA PRO RACE SKATE коньковые с креплением FICHER NNN R3 SKATE, лыжные палки MARAX ALU 6061,рукоятка.широкий темляк, ботинки лыжные SPINE POLARIS, лыжи, лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками, ботинки лыжные SPINE COMFORT SNS, палки лыжные Tech Team.

5. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект учебной мебели, рабочее место преподавателя, доска аудиторная. 60 посадочных мест. ПК с выходом в Internet, лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран стационарный для мультимедиапроектора, акустическая система. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft® Windows Professional 7 Russian ; Microsoft® Office 2010 Russian; антивирусная защита DrWeb.

Помещения для самостоятельной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

Печатные источники: не предусмотрено

Электронные источники:

1. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>
2. Дворкин, Леонид Самойлович. Тяжелая атлетика в 2 т. том 1 [Электронный ресурс] : учебник / Дворкин Л.С. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 273 с. <https://biblio-online.ru/book/85AA5048-7137-4BBD-8A80-B654820440AD/tyazhelaya-atletika-v-2-t-tom-1>
3. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с. <https://obuchalka.org/20191204116020/nastolnaya-kniga-uchitelya-fizicheskoi-kulturi-pogadaev-g-i-1998.html>

Дополнительная литература:

1. Дворкин, Леонид Самойлович. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета [Электронный ресурс] : учебное пособие / Дворкин Л.С. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 395 с. <https://biblio-online.ru/book/4730C513-6E69-42A4-883E-CDC1C53B6DF2/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>
2. Жданкина, Елена Федоровна. Физическая культура. лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие / Новаковский С.В. - отв. ред. - Москва : Юрайт, 2018. - 125 с. - (Профессиональное образование). <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>
3. Поливаев А.Г.. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/А.Г. Поливаев.-2-е изд.-Москва: Издательство Юрайт, 2020.-103 с.-(Профессиональное образование) <https://www.biblio-online.ru/viewer/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-sorevnovaniya-po-igrovym-vidam-sporta-448847#page/2>.
4. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.-Текст : электронный.- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

5. Электронные ресурсы:

Российские ресурсы:

1. ЭБС «Издательство Лань» <http://e.lanbook.com>
2. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
3. ЭБС Znanium.com <http://znanium.com/catalog.php?item=newissue>
4. Электронная библиотека ИРНИТУ <http://elib.istu.edu>
5. Электронная библиотека «Академия» <http://www.academia-moscow.ru/elibrary/>
6. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания			
ОК 01	Актуальный, профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	распознавание алгоритмов выполнения работ в смежных областях; определение методов работы в смежных сферах;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
ОК 02	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации	выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в социальном контексте;	
ОК 03	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач	
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей	

		личности;	
ОК 08	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	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	
Умения			
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	владение актуальными методами работы в смежных сферах; эффективное	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне	выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения	

	информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	задания, ресурсов	
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату;	
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками;	
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 специальности	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)	

