

**БАШКИРСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 09.01.03 ОПЕРАТОР ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И
РЕСУРСОВ

Формы обучения: очная.

Объем общеобразовательной дисциплины: 72 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от 06 апреля 2026 г., протокол № 11

одобрена Научно-методическим советом института от 08 апреля 2026 г., протокол № 8

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы общеобразовательной дисциплины	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
1.2.1. Цели и задачи дисциплины	4
1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины	4
1.3 Количество часов на освоение программы общеобразовательной дисциплины.....	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ	9
2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины ...	10
Физическая культура	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	16
3.2 Информационное обеспечение	16
3.3. Особенности реализации общеобразовательной дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы общеобразовательной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели и задачи дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в

работать в коллективе и команде	-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	---

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

1.3 Количество часов на освоение программы общеобразовательной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 70 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 2 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебного работы	Объем часов
	Форма обучения
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	70
в том числе:	
лекционные занятия	4
лабораторные занятия	
практические занятия	66
консультации	
Самостоятельная работа	2
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме Дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Основы теории физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 01ОК 08
	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	Лекции	2	
Техника безопасности на занятиях физической культурой. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.			
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 08 ОК 04
	Техника ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции, на стадионе и пересечённой местности. Специальные беговые упражнения. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м, бег на средние дистанции 300-500 м, бег на длинные дистанции 1000 м. Сдача контрольных нормативов.		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег в течение 7-8 мин	2	
	Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	2	

	Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом	2	
	Специальные беговые упражнения. Челночный бег	2	
	Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики. Выполнение учебных норм в беге.	2	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала		ОК 08 ОК 04
	Практические занятия		
	Выполнение всех элементов прыжков в длину и высоту с места и разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Спортивная игра	2	
	Выполнение прыжка в длину способом “прогнувшись” Выполнение учебных норм в прыжках.	2	
Тема 2.3. Метание мяча, гранаты	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра	2	
	Содержание учебного материала		
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 08
	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты налево, направо, кругом, на месте, в движении. Разнообразные комплексы обще-развивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных		

	умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)		
	Практические занятия		
	Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.	2	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	2	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.	2	
	Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.	2	
	Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты налево, направо, кругом, на месте, в движении. Сдача учебных нормативов.	2	
	Всего за 1 семестр	32	
2 семестр			
Раздел 3. Общая физическая подготовка			
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1 Основы теории физической культуры	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	Лекция		
	Социально-биологические основы физической культуры. Влияние физической активности на организм человека. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	2	
Тема 3.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности		

	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Выполнение ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых физических качеств.	2	
	Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей. Спортивная игра (по выбору учащихся).	2	
	Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости.	2	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 4.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи: вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов.		
	Практические занятия		
	Практическое выполнение комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутка.	2	
	Комплекс ППФП в режиме дня специалиста	2	
Тема 4.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 08
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	Самостоятельные занятия		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2	
	Физические качества, средства их совершенствования		
Раздел 5. Спортивные игры			
Тема 5.1. Футбол.	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК 08
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика		

	игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол	2	
	Основные элементы игры. Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча).	2	
	Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча)	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча. Сдача учебных нормативов.	2	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК 08
	Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение стойкам, перемещениям по площадке. Учебная игра	2	
	Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу.	2	
	Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре.	2	
	Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	2	
	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Учебная игра.	2	
	Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра. Сдача учебных нормативов.	2	

Тема 5.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК 08
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия		
	Основные элементы игры. Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом	2	
	Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.	2	
	Техника броска мяча в корзину. Броски мяча одной рукой, двумя. С места, в движении. Сдача учебных нормативов.	2	
Всего за 2 семестр		40	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещениями для самостоятельной работы студентов.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа оснащена техническими средствами обучения: персональный компьютер с дополнительным оборудованием, переносное мультимедийное оборудование

Спортивный зал для проведения практических занятий со следующим оборудованием: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки с сеткой, цифровым табло, гимнастические скамейки, скамейки, шведские стенки, инвентарная комната с дополнительным инвентарем: гири, мячи для баскетбола, волейбола, скакалки, гимнастические коврики, маты.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено техническими средствами обучения: персональные компьютеры с подключением к сети Интернет.

3.2 Информационное обеспечение

основная литература:

1. Гоппи К. Э., Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / – Москва: ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851758> – Режим доступа: по подписке

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> – Режим доступа: по подписке.

дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.:Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст: электронный.

- URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.

2. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 140 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-016938-5. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852172> – Режим доступа: по подписке.

3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – Москва: Спорт, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-907225-11-4. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600> – Режим доступа: по подписке.

1) Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства	– Desktop School ALNG LicSARk MVL; – Sanako Study 700 – лингафонный программный комплекс; – Консультант Плюс – компьютерная справочная правовая система; – Indigo – система программ для создания и проведения компьютерного тестирования знаний.
---	---

2) Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	– NVDA (программа для лиц со слабым зрением, помогает работать с компьютером); – Google Chrome – Браузер; – Adobe Acrobat Reader DC – ПО для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF; – 7-zip – свободный файловый архиватор.
--	--

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

3.3. Особенности реализации общеобразовательной дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Лица, с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

В учебном заведении создана безбарьерная среда, учитывающая потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценивание результатов обучения по общеобразовательной дисциплине и уровня сформированности личностных, метапредметных и предметных результатов обучения осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с оценочными материалами.

1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через учебно- предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ¹ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Обновление рабочей программы общеобразовательной дисциплины (модуля)
Наименование раздела рабочей программы, в которой внесены изменения
(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом института от ____ ____ 20__ г., протокол № ____