

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 17.06.2026 09:09:20
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» _____ 05 _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура (ОГСЭ.04)

Специальность	<i>49.02.03 Спорт (на базе основного общего образования)</i>
Направленность программы	
Квалификация выпускника	<i>Тренер по виду спорта</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3, 4, 5, 6, 7 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>часов: 189</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Выскребенцева Е.С.,
преподаватель

Чайковский 2026

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих компетенций:

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

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 08.	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретённый опыт;</p>	<p>1. Умение 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);</p> <p>2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование</p>

	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</p> <p>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>	<p>их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Виды учебной деятельности	Объем учебных занятий					
		3 сем.	4 сем.	5 сем	6 сем	7 сем	всего
1	Учебные занятия	32	44	42	30	26	174
1.1	Лекции	0	0	0	0	0	0
1.2	Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки	32/24	44/30	42/28	30/24	26/12	174/118
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации	2	7	6	0	0	15
3	Промежуточная аттестация - зачет с оценкой		+		+	+	+
4	Всего академических часов	34	51	48	30	26	189

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2.1 Тематический план

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем дисциплины	Виды учебной деятельности в часах				Всего академических часов
		Лекции	Учебные занятия		Самостоятельная работа	
			всего	в т. ч. в форме практической		
3 семестр						
1	Новые виды	0	10	8	0	10
2	Гимнастика	0	22	16	2	24
Всего академических часов за 3 семестр		0	32	24	2	34
4 семестр						
3	Плавание	0	18	10		18
4	Спортивные игры	0	14	10	3	17
5	Легкая атлетика	0	12	10	4	16
Всего академических часов за 4 семестр		0	44	30	7	51
5 семестр						
6	Легкая атлетика	0	18	12	2	20
7	Гимнастика	0	18	12	3	21
8	Новые виды	0	6	4	1	7
Всего академических часов за 5 семестр		0	42	28	6	48
6 семестр						
9	Плавание	0	12	8	0	12
10	Спортивные игры	0	18	16	0	18
Всего академических часов за 6 семестр		0	30	24	0	30
7 семестр						
11	Легкая атлетика	0	8	2	0	8
12	Спортивные игры	0	12	8	0	12
13	Новые виды	0	6	2	0	6
Всего академических часов за 7 семестр		0	26	12	0	26
Всего академических часов		0	174	118	15	189

2.2.2 Содержание дисциплины

№ темы	Содержание учебного материала
3 семестр	
1	<p><i>Тема Новые виды</i></p> <p><i>Практическое занятие 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</i></p> <p><i>Практическое занятие 2. Физическая культура и профессиональная</i></p>

	<p>деятельность.</p> <p><i>Практическое занятие 3.</i> Физическая культура и профессиональная деятельность.</p> <p><i>Практическое занятие 4.</i> Профессионально-прикладная физическая культура.</p> <p><i>Практическое занятие 5.</i> ВФСК ГТО нормативы.</p>
2	<p><i>Тема Гимнастика</i></p> <p><i>Практическое занятие 6.</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение опорного прыжка.</p> <p><i>Практическое занятие 7.</i> Совершенствование опорный прыжок. Канат.</p> <p><i>Практическое занятие 8.</i> Совершенствование опорный прыжок. Канат.</p> <p><i>Практическое занятие 9.</i> Канат. Брусья параллельные.</p> <p><i>Практическое занятие 10.</i> Брусья параллельные.</p> <p><i>Практическое занятие 11.</i> Брусья параллельные. Перекладина.</p> <p><i>Практическое занятие 12.</i> Подъем разгибом</p> <p><i>Практическое занятие 13.</i> Перекладина.</p> <p><i>Практическое занятие 14.</i> Перекладина.</p> <p><i>Практическое занятие 15.</i> Бревно.</p> <p><i>Практическое занятие 16.</i> Бревно. Комбинация.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разучивание комбинаций.</p>
4 семестр	
3	<p><i>Тема Плавание</i></p> <p><i>Практическое занятие 17.</i> Техника безопасности на занятиях плаванием. Скольжение. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 18.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди. Работа ног.</p> <p><i>Практическое занятие 19.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 20.</i> Кроль на груди. 50м.</p> <p><i>Практическое занятие 21.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на спине. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 22.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди и спине. Разворот.</p> <p><i>Практическое занятие 23.</i> Кроль на спине. 50м.</p> <p><i>Практическое занятие 24.</i> Кроль на груди 4*100</p> <p><i>Практическое занятие 25.</i> Кроль на груди и спине. 300м.</p>
4	<p><i>Тема Спортивные игры</i></p> <p><i>Практическое занятие 26.</i> Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p><i>Практическое занятие 27.</i> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p> <p><i>Практическое занятие 28.</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p> <p><i>Практическое занятие 29.</i> Освоение техники выполнения двигательных действий. Развитие физических способностей средствами спортивных игр.</p> <p><i>Практическое занятие 30.</i> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</p>

	<p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p> <p><i>Практическое занятие 31.</i> Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><i>Практическое занятие 32.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр. Полоса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Общая физическая подготовка.</p>
5	<p><i>Тема Легкая атлетика.</i></p> <p><i>Практическое занятие 33.</i> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.</p> <p><i>Практическое занятие 34.</i> Старт из разных исходных положений. Бег по прямой и виражу.</p> <p><i>Практическое занятие 35.</i> Техника разгона и финиширования.</p> <p><i>Практическое занятие 36.</i> Прыжок в длину с места.</p> <p><i>Практическое занятие 37.</i> Бег на средние дистанции. 500м, 1км.</p> <p><i>Практическое занятие 38.</i> Бег на выносливость. Тест Купера.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений.</p>
5 семестр	
6	<p><i>Тема Легкая атлетика.</i></p> <p><i>Практическое занятие 39.</i> Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Старт из разных исходных положений. Бег по прямой и виражу.</p> <p><i>Практическое занятие 40.</i> Техника разгона и финиширования.</p> <p><i>Практическое занятие 41.</i> Прыжки в длину.</p> <p><i>Практическое занятие 42.</i> Эстафетный бег.</p> <p><i>Практическое занятие 43.</i> Бег на средние дистанции. Чередование ходьбы и бега. Бег по прямой и виражу.</p> <p><i>Практическое занятие 44.</i> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Прыжковые упражнения.</p> <p><i>Практическое занятие 45.</i> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы».</p> <p><i>Практическое занятие 46.</i> Бег на выносливость.</p> <p><i>Практическое занятие 47.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения на выносливость.</p>
7	<p><i>Тема Гимнастика</i></p> <p><i>Практическое занятие 48.</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом</p> <p><i>Практическое занятие 49.</i> Совершенствование акробатических элементов. Комбинация.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Акробатические элементы.</p> <p><i>Практическое занятие 50.</i> Комбинация из акробатических элементов.</p> <p><i>Практическое занятие 51.</i> Комбинация из ранее изученных акробатических элементов.</p> <p><i>Практическое занятие 52.</i> Упражнения у гимнастической стенки. Висы и упоры. Лазание по канату. Упражнения на перекладине.</p> <p><i>Практическое занятие 53.</i> Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности</p>

	<p>передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна. Перекладина</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения на равновесие.</p> <p><i>Практическое занятие 54.</i> Упражнения на внимание. Комбинация на бревне. Перекладина.</p> <p><i>Практическое занятие 55.</i> Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание)</p> <p><i>Практическое занятие 56.</i> Развитие физических способностей средствами гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> ОРУ.</p>
8	<p><i>Тема Новые виды</i></p> <p><i>Практическое занятие 57.</i> Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p> <p><i>Практическое занятие 58.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины с использованием собственного веса.</p> <p><i>Практическое занятие 59.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения для общей физической подготовки.</p>
6 семестр	
9	<p><i>Тема Плавание</i></p> <p><i>Практическое занятие 60.</i> Техника безопасности на занятиях плаванием. Скольжение. Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди. Работа ног.</p> <p><i>Практическое занятие 61.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 62.</i> Кроль на груди. 50м.</p> <p><i>Практическое занятие 63.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на спине. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 64.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди и спине. Разворот.</p> <p><i>Практическое занятие 65.</i> Кроль на спине. 50м.</p>
10	<p><i>Тема Спортивные игры</i></p> <p><i>Практическое занятие 66.</i> Совершенствование: Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p><i>Практическое занятие 67.</i> Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p><i>Практическое занятие 68.</i> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Практическое занятие 69.</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Игра по правилам.</p> <p><i>Практическое занятие 70.</i> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.</p> <p><i>Практическое занятие 71.</i> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p> <p><i>Практическое занятие 72.</i> Тактика игры в защите, в нападении.</p>

	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.
	<i>Практическое занятие 73.</i> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по правилам волейбола.
	<i>Практическое занятие 74.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами спортивных игр.
7 семестр	
11	<i>Тема Легкая атлетика.</i>
	<i>Практическое занятие 75.</i> Бег на короткие дистанции.
	<i>Практическое занятие 76.</i> Прыжки в длину.
	<i>Практическое занятие 77.</i> Бег на средние дистанции.
	<i>Практическое занятие 78.</i> Бег на выносливость.
12	<i>Тема Спортивные игры</i>
	<i>Практическое занятие 79.</i> Совершенствование: Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.
	<i>Практическое занятие 80.</i> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Игра по упрощенным правилам.
	<i>Практическое занятие 81.</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Игра по правилам.
	<i>Практическое занятие 82.</i> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.
	<i>Практическое занятие 83.</i> Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.
	<i>Практическое занятие 84.</i> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по правилам волейбола.
13	<i>Тема Новые виды.</i>
	<i>Практическое занятие 85.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.
	<i>Практическое занятие 86.</i> Выполнение упражнений со свободными весами
	<i>Практическое занятие 87.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

<i>Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 319А учебная аудитория для проведения учебных занятий	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); спортивные инвентарь и оборудование (конь гимнастический, козел гимнастический, бревно

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	гимнастическое, брусья гимнастические, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной усиленный, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические)
универсальный спортивный зал № 6 аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны); спортивный инвентарь и оборудование (мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола)
аудитория №17 аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (коврики туристические, велотренажеры, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические, стойки, дорожки беговые, тренажеры для пресса, бодибары)
аудитория № 23 аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (щит баскетбольный, табло электронное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, антенна для сетки, медицинболы)
Большая ванна плавательного бассейна г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1	Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки)
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для СПО / А.А. Бишаева – Москва: Издательский центр «Академия», 2013.

3.2.2. Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 450 с.

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ– АО «Издательство Просвещение», 2023 - элект. ресурс «НЦР «РУКОНТ»».

3.2.3. Дополнительные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020.

3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8.1 Pro
4.	Операционная система Windows Server 2008 R2 Standard
5.	Операционная система Windows Server 2012 R2
6.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
7.	1С Университет ПРОФ
8.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
9.	Kaspersky Endpoint Security 14
10.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
11.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
12.	Astra Linux Special Edition
13.	Adobe Design Premium CS5.5
14.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
15.	Яндекс Браузер
16.	Kinovea
17.	PDF24 11.23
18.	Telegram

3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека)	http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp

	ЧГАФКиС)	
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]	https://urait.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. 	<p>тестирования физических качеств. зачет с оценкой</p>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<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 специальности; – средства профилактики перенапряжения 		