

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Калужский филиал**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе Калужского филиала ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»



О.М. Орловцева

«26» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

на базе основного общего образования

Калуга, 2024

Рабочая программа дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработчики:

Шелегина Е.В.– старший преподаватель кафедры «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины» Калужского филиала Финуниверситета

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «17» мая 2024 г., № 09

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Е.В. Петрунина

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая»	14
3.1. Материально-техническое обеспечение	14
3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
3.2.1. Основная литература	15
3.2.2. Дополнительные источники	15
3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	16
IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций: ОК03, ОК04, ОК08.

Код (ОК)	Наименование результата обучения
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
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;

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обучающиеся должны освоить:

Код (ОК)	Знания	Умения
ОК 03	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

	развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения	
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
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	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

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются следующие личностные результаты:

Код личностных результатов	Описание личностных результатов (дескрипторов)
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объём в часах
объём образовательной программы учебной дисциплины	164
объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные и практические занятия	110
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	48
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
работа с материалами периодической печати	
подготовка рефератов	36
Выполнение комплекса упражнений	12
Промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение.	Содержание учебного материала. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	6	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика»	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1. Легкая атлетика		26	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Практическое занятие.	1	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Практическое занятие.	1	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Польза бега на средние дистанции»	3	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Обучение технике низкого старта. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Виды плоскостопия».	3	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Профилактика плоскостопия».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	Содержание учебного материала. Стартовый разгон. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся. Бег на короткие дистанции.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Повторение техники низкого старта. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника бега по дистанции.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		34	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Влияние физических упражнений на мышцы»	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Упражнения в паре с партнером. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений на гибкость.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Упражнения с гантелями. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Упражнения с набивными мячами. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для коррекции зрения.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения с обручем (девушки).	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений »	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Освоение техникой комплексных упражнений на	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	верхний плечевой пояс. Практическое занятие.		
	Содержание учебного материала Развитие силовой выносливости Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Комплекс силовых упражнений. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Выполнение ОРУ. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Техника выполнения акробатических элементов».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Комплекс ОРУ с набивными мячами. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 3. Спортивные игры		40	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Пляжный волейбол».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Виды передач в волейболе»	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Волейбол».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Баскетбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные физические упражнения для развития реакции и прыгучести.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	Практическое занятие.		
	Содержание учебного материала. Баскетбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Баскетбол».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Мини-футбол. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: «Мини-футбол».	2	
Тема 4. Виды спорта (по выбору)		26	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Спортивная аэробика. Обучение комплексам	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Практическое занятие.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Спортивная аэробика. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: « Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Спортивная аэробика. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Ритмическая гимнастика (девушки). Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика (юноши). Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	элементов. Практическое занятие.		
	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата на тему: «Гигиена личности».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 5. Силовая подготовка		30	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	Практическое занятие.		
	Содержание учебного материала. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Содержание учебного материала. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на тему: « Тяжелая атлетика».	4	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта			
ВСЕГО		164	

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс.

Спортивный зал.

Оборудование: спортивный инвентарь

Мячи волейбольные 16 шт.

Мячи баскетбольные 15 шт.

Сетка волейбольная 2 шт.

Кольца баскетбольные 4 шт.

Маты гимнастические 10 шт.

Скамьи 8 шт.

Шведская стенка 6 шт.

Брусья 1 шт.

Турник 2 шт.

Мячи набивные 10 шт.

Палки гимнастические 30 шт.

Пояс атлетический 4 шт.

Утяжелители 4 шт.

Скакалки 20 шт.

- учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (кабинет общегуманитарных наук)

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 14 шт.

Стулья – 26 шт.

Стул для преподавателя - 1 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Кафедра – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран – 1 шт.

- для самостоятельной работы обучающихся предусмотрено помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в интернет):

Библиотека

Оснащение

Специализированная мебель:

Стол студенческий двухместный – 4 шт.

Стулья – 8 шт.

Читальный зал с выходом в интернет

Оснащение

Специализированная мебель:

Столы для автоматизированных рабочих мест (двухместные) - 4 шт.

Стулья – 8 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 8 шт.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>

3.2.2.Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>. — Текст : электронный.
4. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>. — Текст : электронный.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. — Режим доступа: по подписке.

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»
<https://www.biblio-online.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников»
<https://grebennikon.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
<p>Освоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; - 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 <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - 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. 	<p>Оценка «отлично» - студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p>Оценка «хорошо» - студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p>Оценка «удовлетворительно» -</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос по теме лекционного занятия - выполнение комплекса нормативов, прием зачетных нормативов, подготовка рефератов <p>Промежуточная аттестация – зачёт, дифференцированный зачет</p>

	<p>студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» - студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.</p>	
<p>Перечень личностных результатов Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо</p>		

преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.		
--	--	--

Преподаватель



Е.В. Шелегина