

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОЛЛЕДЖ «ДОБРАЯ ШКОЛА НА СОЛЬБЕ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ колледж  
«Добрая школа на Сольбе»  
  
Гажу В.М.  
« 28 » января 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника  
Бухгалтер, специалист по налогообложению

Форма обучения очная

м. Сольба, 2022

Рассмотрено на заседании ПЦК математического и естественнонаучного цикла.

Протокол заседания № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Составитель:

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. № 69, зарегистрирован в Минюсте России 26 февраля 2018 г., регистрационный № 50137 и примерной рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.03 Иностранный язык в профессиональной деятельности, разработанной федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## 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 обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК03, ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14.	Использовать физкультурно-оздоровительную практику 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). Взаимодействовать в группе и команде.	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 и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	194
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	60
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	178
<i>Самостоятельная работа</i>	8
<b>Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета</b> (за счет часов практических занятий).	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад.ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	<b>2</b>	
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>0</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	<b>4</b>		
<b>РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>		<b>72/4</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	

<b>Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	3. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
<b>Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	

	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	
	7. Тактика подачи и приема подачи. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	2	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка<sup>20</sup></b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08  ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		
	2. Виды лыжных ходов.		
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах		
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	<b>Катание на коньках<sup>21</sup></b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	<b>Кроссовая подготовка<sup>22</sup></b> Бег по стадиону до 5 км		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2		
4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2		

<sup>20</sup> В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

<sup>21</sup> В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

<sup>22</sup> В случае отсутствия снега.



	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	4	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Совершенствование технических элементов в баскетболе.</b> <b>Тактические действия в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18/4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18/4</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	4	
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2		
7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2		
8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2		
<b>Тема 2.5</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		

<b>Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.</b>	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>10</b>	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	
	4. Выполнение контрольно - тестовых заданий и нормативов.	2	
<b>РАЗДЕЛ 3. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>		<b>72/14</b>	
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		
	2. Спортивная ходьба.		
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	4	
3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	4		
<b>Тема 3.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16/8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.		
	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.		
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4		

<b>командные тактические действия в волейболе.</b>	2. Нападающие удары с передачи из 2 й, 3 й и 4 й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	4	
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	4	
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	4	
<b>Тема 3.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	
3. Прием контрольных нормативов.	2		
<b>Тема 3.4. Лыжная подготовка<sup>23</sup></b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		
	2. Виды лыжных ходов.		
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах		
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	<b>Катание на коньках<sup>24</sup></b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	<b>Кроссовая подготовка<sup>25</sup></b> Бег по стадиону до 5 км		

<sup>23</sup> В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

<sup>24</sup> В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

<sup>25</sup> В случае отсутствия снега.

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	2	
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18/6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
<b>Баскетбол.</b> <b>Групповые и командные взаимодействия в баскетболе.</b> <b>Тактические действия в защите и нападении.</b>	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом в парах, тройках и группах.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	1. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	4	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	4. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив). Учебная игра.	2	

	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
<b>Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.</b>	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>10</b>	
	1. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	4	
	2. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	
	3. Выполнение контрольно - тестовых заданий и нормативов.	2	
<b>Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>		<b>42/42</b>	
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
<b>Теоретическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.		
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>0</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий).		
	2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.		
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34/34</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
<b>Профессионально-прикладная физическая</b>	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		

подготовка (ППФП). Применение полученных знаний на практике.	4. Самомассаж.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>34</b>	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Снятие эмоционального напряжения в спортивных играх.	6	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	6	
	3. Дыхательная гимнастика. Снятие эмоционального напряжения в спортивных играх.	6	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Самомассаж.	6	
	5. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Снятие эмоционального напряжения в спортивных играх.	6	
6. Пилатес.	4		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b>  Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов.  По разделу 1:  1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.  2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.  3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции  По разделу 2:  1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).  2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.  3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.  4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.  По разделу 3:  1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника  3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</p>			

<p>4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</p> <p>5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.</p> <p>По разделу 4:</p> <p>1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p>		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>194</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал»,  
оснащенный оборудованием:  
баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты,  
корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых  
упражнений; оборудование для занятий аэробикой;  
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для  
тенниса,  
дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими  
средствами обучения:  
музыкальный центр с микрофоном, электронное  
табло.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 06.10.2021). — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006> (дата обращения: 06.10.2021). — Текст : электронный.

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>



5. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие – М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
7. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
9. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
11. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
13. Научный портал Теория. Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала;	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности « Экономика и бухгалтерский учет »;	- Правильность ответов при опросе и тестировании;	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;	- Правильность и последовательность упражнений при составлении	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики

- Средства профилактики профессиональных заболеваний.	комплексов упражнений.	
<b>Умения:</b>		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии;	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой;
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата.	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся Приют взаимодействию в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности « Экономика и бухгалтерский учет »;	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития , основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.