

**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 ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

 О.М. Орловцева

«29» июня 2023 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 – 2023

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 «29» июня 2023 г., № 01

Председатель предметной (цикловой) комиссии  И.Г. Моисеева

Оглавление

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 культура»	14
3.1. Материально-техническое обеспечение	14
3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
3.2.1. Основная литература:	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	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

	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	
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: «Полезность 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 падением 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 культура»

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