

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Л. А. Виноградова
« 31 » _____ августа _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального
образования

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

базовой подготовки

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 2 от «10» января 2018 г., (регистрационный № 49797 от «26» января 2018 г.)
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413”;
3. Учебного плана по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного «23» апреля 2020 г., приказ № 114-од

Автор программы: Шуварова Ольга Александровна, преподаватель
Фамилия И.О., должность, подпись

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии строительных дисциплин

Протокол заседания № 1 от « 31 » августа 2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии строительных дисциплин

Толмачева Ирина Анатольевна
Фамилия И.О., *подпись*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ 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 учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 08.02.01. Строительство эксплуатация зданий и сооружений

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 08.02.01. Строительство эксплуатация зданий и сооружений Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **профессиональные компетенциями**, включающими в себя способность:

ПК 2.1. Выполнять подготовительные работы на строительной площадке;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достичь **личностных результатов**:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к	ЛР 4

формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	ЛР 20
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	ЛР 22
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	ЛР 25
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 27
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, псих активных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 29
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 30

Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 36
---	--------------

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 30, 36	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 профессии (специальности)	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

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02 ЛР 1-12, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 30, 36	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03 ЛР1-12, 19,20,	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории

22,25, 27,29, 30,36	терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	профессионального развития и самообразования
ОК 04 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36	организовывать работу коллектива и команды; руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08 ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
ПК 2.1.	планировать процесс; взаимодействовать с коллегами	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	208
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	186
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета <i>(за счёт времени, отведенного на практические занятия)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел № 1. Теоретическая подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ПК 2.1 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2	
	3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
	4. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	5. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	
6. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2		
Раздел № 2. Практическая подготовка		186	
	Содержание учебного материала	10	

Тема 1. Легкая атлетика	1. Обучение технике низкого старта. Стартового разгона.	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР1-12 ЛР 19,20,22,25,27, 29,30,36 ПК 2.1
	2.Обучение стартового разгона.		
	3. Бег на короткие дистанции. Бег 100м		
	4.Повторить технику низкого старта		
	5.Эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.		
	6.Техника бега по дистанции. Бег по прямой с различной скоростью.		
	7.Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	8. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	9.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	10.Самостоятельная работа: кросс		
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала.	16	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-12 ЛР 19,20,22,25,27, 29,30,36 ПК2.1
	1.Выполнение общеразвивающие упражнения.		
	2.Выполнение общеразвивающие упражнения со скакалкой.		
	3.Выполнение общеразвивающих упражнений в паре с партнером, обручем (девушки), с гантелями (юноши).		
	4. Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.		
	5.Выполнение комплекс силовых упражнений(силовые тренажеры).		
	6.Выполнение комплекс силовых упражнений на верхний плечевой пояс.		
	7.Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки.		
	8.Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке.		
	9.Разучивание и выполнение упражнений для коррекции зрения.		
10.Самостоятельная работа	6		
Тема 3. Спортивные игры		106	
3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала.	36	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-12
	1.Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока.		
	2.Изучение техники ведение мяча с изменением направления движения , левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты.		

	3.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками сверху, 2 руками от груди.		ЛР 19,20,22,25,27, 29,30,36 ПК 2.1	
	4.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками об пол, 1 рукой от плеча.			
	5.Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, разными способами с изменением направления движения.			
	6.Изучение техники ведения и передачи мяча в тройках, разными способами с изменением направления движения.			
	7.Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов.			
	8.Изучение техники броска по кольцу в прыжке ,на месте, штрафного броска			
	9.Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание.			
	10.Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча., лично, зоной.			
	11.Изучение действия игроков в нападении. Тактические комбинации.			
	12.Изучение правил игры. Учебная игра.			
	13.Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.			
	14.Отработка технических элементов игры.			
3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	40		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-12 ЛР 19,20,22,25,27, 29,30,36 ПК 2.1
	1.Изучение техники игры: стойки., перемещения.			
	2.Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.			
	3.Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками.			
	4.Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая.			
	5. Изучение приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину			
	6.Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке.			
	7.Изучение действий игрока в защите, тактика защиты. Учебная игра.			
	8.Изучение действий игроков при выполнении блока. Техника выполнения блока Учебная игра.			
	9. Изучение приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.			
	10.Изучение действий игроков в нападении. Тактика нападения. Учебная игра.			
	11.Изучение техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.			
	12.Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.			
	13. Отработка технических элементов игры.			
3.3. Мини-футбол	Содержание учебного материала	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-12	
	1.Изучение техники игры, стойки , перемещение, ведение мяча.			
	2.Изучение ударов: по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.			

	3.Изучение остановки мяча ногами, грудью, отбора мяча, обманными движениями.		ЛР 19,20,22,25,27, 29,30,36 ПК 2.1
	4.Тактика игры в защите. Учебная игра.		
	5.Тактика игры в нападении. Учебная игра.		
3.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-12 ЛР 19,20,22,25,27, 29,30,36 ПК 2.1
	1.Изучение техники игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки.		
	2. Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	3.Тактика игры. Стили игры.		
	4. Правила игры. Учебная игра.		
	5.Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.		
	6.Совершенствование технических приемов. Правила игры. Двусторонняя игра.		
	7.Совершенствование атаки и защиты. Учебная игра.		
	8.Совершенствование технических приемов. Правила игры. Двусторонняя игра.		
	9.Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов. Двусторонняя игра.		
10. Отработка технических элементов игры.			
3.5. Дартс	Содержание учебного материала.	8	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-12 ЛР19,20,22,25,27 29,30,36
	1.Общие правила игры. Хват дробика. Принцип броска		
	2. Совершенствование точности метательных движений. Учебная игра.		
	3 Отработка точности метательных движений. Учебная игра.		
4.Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание. Учебного материала(юноши).	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-12 ЛР19, 20, 22, 25, 27, 29, 30, 36 ПК 2.1
	1.Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.		
	2.Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.		
	3. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.		
	4.Выполнение комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка.		
	Содержание учебного материала (девушки).		
Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала (девушки).		
	1.Изучение и выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		

	2. Изучение и выполнение элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		
	3. Изучение и выполнение: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты.		
	4. Выполнение композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	5. Изучение и выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.		
Тема 5. Силовая подготовка	Содержание учебного материала.	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-12 ЛР19,20,22,25,27 29,30,36 ПК 2.1
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.		
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.		
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.		
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.		
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.		
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.		
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.		
	8. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.		
Теоретические материал		12	
Практический материал		186	
Самостоятельная работа		10	
ИТОГО		208	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен специальный спортивный объект: спортивный зал.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные футбольные мячи; щиты, ворота, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, степ-платформы, гимнастические коврики,);

шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, теннисные столы, теннисные мячи,

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» применяются электронно- образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн – курсов, ЭУМК.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.,» Академия» 2021.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021.

Дополнительная литература:

1. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2021.

2. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2021

3. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2021. – 316 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minstm.gov.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации 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 особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности 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>		
<p>Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>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>		
---	--	--

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование</p> <p>в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей 38.00.00 Экономика и управление.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Спортивные игры. Экспертная оценка:</p>
<p>Умения: 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>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей 38.00.00 Экономика и управление</p>	<p>- техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
<p style="text-align: center;">ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36</p>	<p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей 38.00.00 Экономика и управление</p>	<p>Экспертная оценка: Общефизическая подготовка: Экспертная оценка:</p>

		<ul style="list-style-type: none">- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;- техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплекса с отягощениями, с само отягощениями; Самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	---