Парамонов Александр Васильевич

Подписано цифровой подписью: Парамонов Александр Васильевич
Дата: 2024.05.06 12:35:41 +03'00'

Приложение к ОПОП
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС
(в составе ОПОП
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Протокол от «28» февраля 2024 года №7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Год набора 2024

г. Нижний Новгород
2024 г.

Разработчики:
Шамин И.А., преподаватель высшей категории колледжа института – филиала РАНХиГС
Киселев Д.М., преподаватель высшей категории колледжа института – филиала РАНХиГС

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, естественно-математических дисциплин (протокол от «26» января 2024 г. № 5).

Председатель цикловой комиссии Е.А. Харитонова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....6

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....7

5. ЛИТЕРАТУРА.....16

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью профессиональной подготовки гуманитарного и социально–экономического цикла по основной образовательной программе- программе подготовки специалистов среднего звена (далее - образовательная программа) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», а также личностных результатов в рамках реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9.

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;

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной 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	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
	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	

	Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебного предмета	160
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия / в т.ч. практическая подготовка	78
Самостоятельная работа	75
Промежуточная аттестация - зачёт (4, 6 семестры)	3

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
II курс (3 и 4 семестр)			
Тема №1 Теоретическое обучение	**Теоретическое обучение**	**4**	
	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов факультета СПО и ДП.		
	Лекция 2. Физическая культура в обеспечении здоровья и формировании здорового образа жизни студентов.	2	
Тема № 2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 30 м, 60 м, 100 м.		
	5. Челночный бег 3х10 м.		
	6. Прыжки в длину с места.		
	7. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).		
	В том числе, практических занятий:	6	
	1. Бег на короткие дистанции.	2	
	2. Техника прыжковых упражнений.	2	
	3. Техника бега по дистанции.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов	**8**	
Тема № 3 Волейбол	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2. Стойки и передвижения игрока, передачи мяча.		
	3. Прием мяча снизу двумя руками.		
	В том числе, практических занятий:	10	
	1. Техника передач мяча.	4	
	2. Техника подач мяча.	2	
	3. Техника приема и передачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Судейство игр.	**12**	
Тема № 4 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3.Упражнения для профилактики заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	4. Упражнения с гимнастическими палками.		
	В том числе, практических занятий	8	
	1. Обучение техники гимнастических упражнений без предметов.	2	
	2. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	2	
	3. Строевые упражнения.	2	
	4. Выполнение ОРУ (различными способами).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса гимнастических упражнений	**8**	
Тема №5 Силовая подготовка	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди и рук.		
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины.		

	В том числе, практических занятий:	6	ЛР 9
	1. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	2. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	3. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	**10**	
Тема № 6 Баскетбол.	**Содержание учебного материала:**	**20**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2. Перемещение и остановки игрока, передача мяча различными способами.		
	3. Ведение мяча с изменением направления, штрафной бросок.		
	В том числе, практических занятий:	20	
	1. Техника передач мяча.	6	
	2. Техника ведения мяча.	6	
	3. Техника броска мяча.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Участие в соревнованиях по баскетболу. 3. Судейство игр.	**12**	
Тема № 7 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	2. Бег на 200 м, бег на 400м.		
	3. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	В том числе, практических занятий	6	
	1. Стартовый разгон.	2	
	2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3. Техника бега по дистанции.	2	
III курс (5 и 6 семестр)			
Тема № 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1
	1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	2. Бег 30 м, 60 м, 100 м.		

	3. Челночный бег 3х10 м.		ЛР 9
	4. Прыжки в длину с места.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).		
	В том числе, практических занятий:	6	
	1.Закрепление и совершенствование техники старта.	2	
	2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3. Закрепление и совершенствование техники прыжковых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	**6**	
Тема № 2 Волейбол	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2. Стойки и передвижения игрока, передачи мяча.		
	3. Прием мяча снизу двумя руками.		
	В том числе, практических занятий	10	
	1. Закрепление и совершенствование техники передач мяча.	4	
	2. Закрепление и совершенствование техники подач мяча.	2	
	3. Закрепление и совершенствование техники приема и передачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 2. Участие в соревнованиях по волейболу.	**8**	
Тема № 3 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гимнастическими палками.		
	В том числе, практических занятий	2	
	1. Выполнение ОРУ (различными способами).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса гимнастических упражнений	**6**	
Тема №4 Баскетбол.	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2. Перемещение и остановки игрока, передача мяча различными способами.		
	3. Ведение мяча с изменением направления, штрафной бросок.		

	В том числе, практических занятий	4	
	1. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча.	2	
	2. Закрепление и совершенствование техники броска мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Участие в соревнованиях по баскетболу.	**5**	
Промежуточная аттестация - зачёт (4 и 6 семестр)		**3 часа**	
Итого		**160**	
Перечень нормативов для подготовки к промежуточной аттестации	1. Бег 30м 2. Бег 100м 3. Челночный бег 3х10м 4. Бег 100м (юн) 5. Бег 500м (дев) 6. Прыжок в длину с места 7. Передача мяча над собой сверху 8. Передача мяча над собой снизу 9. Передачи мяча в парах 10. Подача мяча 11. Подтягивание на перекладине 12. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 13. Наклон вперёд из положения стоя 14. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 15. Бросок из-под щита 16. Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов 17. Штрафной бросок 18. Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо		

Адаптивная физическая культура

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
	II курс (3 и 4 семестр)		
Тема №1 Теоретическое обучение	**Теоретическое обучение**	**4**	
	Лекция 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	Лекция 2. Физическая культура в обеспечении здоровья и формировании здорового образа жизни студентов.	2	
Тема № 2. Суставная гибкость	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Правила техники безопасности при занятии афк.		
	2. Измерение гибкости как способности движения суставов с большей амплитудой.		
	3. Активная и пассивная гибкость.		
	4. Активные и пассивные упражнения, направленные на «растягивание».		
	В том числе, практических занятий:	**10**	
	1. Гибкость как физическое качество	2	
	2. Виды гибкости.	2	
	3. Методы воспитания гибкости.	2	
	4. Развитие гибкости пояса верхних конечностей.	2	
	5. Развитие гибкости пояса нижних конечностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**12**	
Тема № 3 Гимнастика	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Дыхательные упражнения.		
	2. Упражнения на гибкость.		
	3. Упражнения на расслабление.		
	В том числе, практических занятий:	**6**	
	1. Обучение техники гимнастических упражнений без предметов.	2	

	2. Обучение техники гимнастических упражнений с предметами.	2	
	3. ОРУ различными способами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**8**	
Тема № 4 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Силовые упражнения.		
	2. Упражнения на растягивание мышц рук.		
	3. Упражнения на расслабление для мышц ног.		
	4. Упражнения на растягивание для мышц груди.		
	В том числе, практических занятий	**20**	
	1. Общеразвивающие упражнения для мышц рук и ног.	6	
	2. Общеразвивающие упражнения для мышц груди и спины.	6	
	3. Общеразвивающие упражнения для мышц живота и поясницы.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**16**	
Тема № 5 Дыхательные упражнения	**Содержание учебного материала:**	**20**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Основные цели и задачи комплексов дыхательных упражнений.		
	2. Управление дыхательным циклом при выполнении простых комплексов ОРУ.		
	3. Проба Штанге, проба Генчи.		
	В том числе, практических занятий:	**20**	
	1. Принципы выполнения дыхательных упражнений.	6	
	2. Обучение дыхательному циклу.	6	
	3. Обучение технике дыхания при выполнении физических упражнений.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**14**	
III курс (5 и 6 семестр)			
Тема № 1. Суставная гибкость	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Правила техники безопасности при занятии афк.		
	2. Измерение гибкости как способности движения суставов с большей амплитудой.		

	3. Активная и пассивная гибкость		
	4. Активные и пассивные упражнения, направленные на «растягивание».		
	В том числе, практических занятий:	**6**	
	1. Методы воспитания гибкости.	2	
	2. Развитие гибкости пояса верхних конечностей.	2	
	3. Развитие гибкости пояса нижних конечностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**6**	
Тема № 2 Гимнастика	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Дыхательные упражнения.		
	2. Упражнения на гибкость.		
	3. Упражнения на расслабление.		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	1. Совершенствование техники гимнастических упражнений без предметов.	2	
	2. Совершенствование техники гимнастических упражнений с предметами.	4	
	3. ОРУ различными способами.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**8**	
Тема № 3 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Силовые упражнения.		
	2. Упражнения на растягивание мышц рук.		
	3. Упражнения на расслабление для мышц ног.		
	4. Упражнения на растягивание для мышц груди.		
	В том числе, практических занятий	**4**	
	1. Совершенствование ОРУ для мышц рук, ног и поясницы.	4	
	2. Совершенствование ОРУ для мышц груди, спины и живота.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**6**	
Тема №4 Дыхательные упражнения	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1
	1. Основные цели и задачи комплексов дыхательных упражнений.		
	2. Управление дыхательным циклом при выполнении простых комплексов ОРУ.		

	3. Проба Штанге, проба Генчи.		ЛР 9
	В том числе, практических занятий	**2**	
	1. Закрепление техники выполнения дыхательных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**5**	
Итого		**160**	
Промежуточная аттестация		**зачет**	
Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации	1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры 2. Определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие 3. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность 4. Легкая атлетика в России. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены 5. Легкая атлетика в Нижегородской области. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены. 6. Спортивная ходьба как средство оздоровительной и лечебной физкультуры 7. История возникновения и развития баскетбола в мире 8. История развития баскетбола в России. 9. Использование баскетбола в системе оздоровительной тренировки. 10. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений. 11. Методика составления комплексов упражнений общей физической подготовки. 12. Характеристика спортивной гимнастики как вида спорта 13. История возникновения и развития волейбола в мире 14. История развития волейбола в России 15. Характеристика основных элементов игры в волейбол. Выполнение нормативов: 16. Проба Руфье, индекс 17. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) 18. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) **19.** Проба Ромберга (простая)		

5. ЛИТЕРАТУРА

5.1 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

5.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/513286 (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2022. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-09867-7. – Текст : электронный // ЭБС "BOOK.RU" : [сайт]. – URL: https://book.ru/book/943895 (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

3. Зайцева, И.П. Физическая культура и спорт : учебник для среднего профессионального образования / И.П. Зайцева. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 427 с. – ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. – Текст : электронный // ЭБС "IPR SMART" : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/129198.html (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/511813 (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

5. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/518200 (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

6. Филиппова, Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие для среднего профессионального образования / Ю.С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - ISBN 978-5-16-109093-0. - Текст : электронный // ЭБС "Znanium.com" : [сайт]. - URL: http://znanium.com/catalog/document?id=377108 (дата обращения: 13.01.2022). - Режим доступа: по подписке.

7. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин, З.В. Сенук. – Москва : Юрайт, 2023. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/517710 (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

5.3 ИНТЕРНЕТ_РЕСУРСЫ

1. 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 (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

2. 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 (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

5. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/

7. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html. – ЭБС «IPRbooks»

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***: 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	распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение 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.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

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 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		
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:*** 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	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.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

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 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности 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 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		