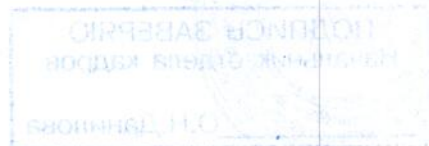


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краснодарский политехнический техникум»
Краснодарского края

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)



2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 15 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 17 |

1. 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 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.

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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 160 |
| в т. ч. в форме практической подготовки | 30 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 124 |
| Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет) | 2 |

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы |
|--|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологические основы физической культуры и спорта. 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. <p>В том числе практических занятий</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы. | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11 |

| РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков. | | 96 |
|--|---|-----------|
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала | 20 |
| | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | |
| | 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. | |
| | 3. Техника прыжка в длину с места. | 20 |
| | В том числе практических занятий | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. | |
| | 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | |
| | 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). | |
| | 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. | |
| | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) | |
| 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м | 4 | |
| Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в | Самостоятельная работа обучающихся: | 4 |
| | 1. Кроссовая подготовка. | |
| | 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. | 32 |
| | Содержание учебного материала | |
| 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 | | |

| | | | |
|-------------------------|--|----|-----------------------------------|
| волейболе. | <p>блокирование.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре. 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). 3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. 4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив). 5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра. 6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. 7. Тактика подачи и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра. 8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра. 9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль). <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций. | 32 | |
| Тема 2.3. Баскетбол. | <p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в | 30 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|--|--|--------------------------|----|
| Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении. | колонах, в парах, тройках. | ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 | |
| | 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. | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра. | | 30 |
| | 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. | | 4 |
| | 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. | | 4 |
| | 5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив) | | 4 |
| 6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. | 4 | | |
| 7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. | 4 | | |
| 8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль). | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций. | | |

| | | | |
|--|---|----|---|
| Тема 2.4. Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях. | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 |
| | 1. Эстафетный бег. | 14 | |
| | 2. Метания. | | |
| | В том числе практических занятий. | | |
| | 1. Способы передачи эстафетной палочки. | | |
| 2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. | 4 | | |
| 3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). | 2 | | |
| 4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. | 4 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 4 | | |
| Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. | | | |
| Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности. | | | |
| Тема 3.1 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФ). | Содержание учебного материала | | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 |
| | 1. Понятие, назначение и задачи ППФ. | 2 | |
| | 2. Организация, формы и средства ППФ студентов. | | |
| | 3. Построение и особенности методики занятий ППФ. | | |
| | 4. Производственная гимнастика. | | |
| | 6. Дыхательная гимнастика. | | |
| | 7. Самомассаж. | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | | |
| 1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). | | | |
| 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы. | | | |
| РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и | | | |
| | | 58 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| <p>умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</p> | | | |
| <p>Тема 4.1.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>16</p> | <p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14</p> |
| <p>Легкая атлетика.</p> | <p>1. Техника бега и ходьбы по дистанции.</p> | | |
| <p>Кроссовая подготовка.</p> | <p>2. Спортивная ходьба.</p> | | |
| <p>Спортивная ходьба.</p> | <p>3. Выносливость.</p> | | |
| | <p>4. Кроссовая подготовка.</p> | | |
| | <p>В том числе практических занятий</p> | <p>16</p> | |
| | <p>1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p> | <p>4</p> | |
| | <p>2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).</p> | <p>4</p> | |
| | <p>3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).</p> | <p>4</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> | | |
| | <p>1. Кроссовая подготовка.</p> | | |
| | <p>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> | | |
| <p>Тема 4.2.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | <p>14</p> | <p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14</p> |
| <p>Волейбол.</p> | <p>1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.</p> | | |
| <p>Тактические взаимодействия.</p> | <p>2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.</p> | | |
| <p>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</p> | <p>3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.</p> | | |
| <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические</p> | <p>4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.</p> | | |
| | <p>В том числе практических занятий</p> | <p>14</p> | |
| | <p>1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.</p> | <p>4</p> | |
| | <p>2. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок</p> | <p>4</p> | |
| | <p>Учебная игра.</p> | | |

| | | | |
|--|---|----|--|
| действия в волейболе. | 3. Групповые взаимодействия в защите и нападении. | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 |
| | 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. | | |
| | Содержание учебного материала | 12 | |
| Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями. | 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. | | |
| | 2. Упражнения на координацию движений. | | |
| | 3. Круговая тренировка. | | |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | 1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. | 4 | |
| | 2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. | 4 | |
| | 3. Прием контрольных нормативов. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта. | | |
| Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП). | Содержание учебного материала | 16 | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 |
| | 1. Производственная гимнастика. | | |
| | 3. Дыхательная гимнастика. | | |
| | 4. Самомассаж. | | |
| | В том числе практических занятий | 16 | |
| | 1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной | 4 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>гимнастики.</p> <p>2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика.</p> <p>4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.</p> | 4 | |
| <p>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</p> <p>Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p><i>По разделу 2:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><i>По разделу 3:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. | 4 | | |

| | | |
|---|-----------------|-------------------|
| <p>4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиональной программы специалиста. <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p> | | |
| <p>Промежуточная аттестация</p> | | |
| <p>Всего:</p> | <p>2</p> | <p>160</p> |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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 / 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.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.valeo.edu.ru>

3. 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. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

4. 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. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

3. 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.

4. 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.

3.2.2. Дополнительные источники

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>

6. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.valeo.edu.ru>

7. 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. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

8. 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. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

9. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
10. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
11. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
13. 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. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| Знания: | | |
| - 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 «Финансы»; | - Правильность ответов при опросе и тестировании | - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование |
| - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний. | - Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений | - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики |
| Умения: | | |
| - 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 |
| - Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов | - Правильность выполнения технических элементов; | Оценка результатов контрольно-тестовых |

| спорта | - результат | нормативов |
|---|--|---|
| - Взаимодействовать в группе и команде | - Слаженность взаимодействия и достижение результата | Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах. |
| - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» | - 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. |