

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное образовательное  
учреждение Краснодарского края  
«Краснодарский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2024г.

## 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 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.

Личностные результаты:

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	30
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	124
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>	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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	<b>2</b>	
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.			

<b>РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	4	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	4	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	4	
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	4		
<b>Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Кроссовая подготовка.		
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и		
<b>Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и		

<b>волейболе.</b>	блокирование.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>32</b>	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	4	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	4	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	4	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	4	
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	4	
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	4	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	4	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	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.		
<b>Тема 2.3. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в		

<b>Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</b>	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	4	
	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		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
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.			

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

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

	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
<b>Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.		
<b>Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	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.		
	<b>В том числе практических занятий / практическая подготовка</b>	<b>16</b>	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	

	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	4	
	3. Дыхательная гимнастика.	4	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b></p> <p>Написание рефератов по каждому разделу программы.  Примерные темы рефератов.  <i>По разделу 1:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.</li> <li>3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции</li> </ol> <p><i>По разделу 2:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).</li> <li>2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.</li> <li>3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.</li> <li>4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.</li> </ol> <p><i>По разделу 3:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника</li> <li>3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</li> <li>4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</li> </ol>			

<p>5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.</p> <p><i>По разделу 4:</i></p> <p>1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p>		
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	

### 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**

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**

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
4. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
5. 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»
6. 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»
7. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
8. 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>
9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие —М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
11. 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
<b>Знания:</b>		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «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	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики

профессиональных заболеваний.		
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой;</li> <li>- Соблюдение последовательности упражнений;</li> <li>- Грамотное использование терминологии</li> </ul>	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильность выполнения технических элементов;</li> <li>- результат</li> </ul>	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимодействовать в группе и команде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слаженность взаимодействия и достижение результата</li> </ul>	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Результаты тестирований в соответствии с ФОС;</li> <li>- Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения</li> </ul>	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.