

Общество с ограниченной ответственностью «Академия»  
Частное учреждение - профессиональная образовательная организация  
«Краснодарский техникум управления, информатизации и сервиса»  
(ЧУ ПОО КТУИС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....
3. Условия реализации учебной дисциплины.....
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины...

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

## 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. 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
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практико-ориентированное содержание	30
самостоятельная работа	48
практические занятия	106
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практико-ориентированное содержание	30
самостоятельная работа	48
практические занятия	106
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических / в том числе в форме практической подготовки, академических часов	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
<p><b>РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов.</b></p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологические основы физической культуры и спорта.</li> <li>2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.</li> <li>3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.</li> <li>4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.</li> <li>5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</li> </ol> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся<sup>2</sup></b></p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>0</p> <p>4</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p> <p>ЛР 9, ЛР 11</p>

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

<sup>2</sup> В основном телепрограммы представлены виды самостоятельной работы для обучающихся, занимающихся физической культурой на постоянной основе. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий на постоянной основе, виды самостоятельной работы предложены в конце программы.

	1. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.		
<b>РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>	<b>РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>	<b>98/2</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.</p> <p>3. Техника прыжка в длину с места.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.</p> <p>2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).</p> <p>4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.</p> <p>5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)</p> <p>6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Кроссовая подготовка.</p> <p>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>	<p>14</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p> <p>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14</p>
<b>Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.</p> <p>2. Техника подачи и приема мяча с подачи.</p> <p>3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и</p>	<p>18</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p> <p>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14</p>

	блокирование.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</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).	2	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Написание сообщений по разделу «Волейбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий)		
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов	<b>6</b>	
	3. Участие в соревнованиях по волейболу.		
	4. Судейство игр.		
	5. Посещение спортивных секций.		
	<b>Кроссовая подготовка<sup>4</sup></b>		
	Бег по пресеченной местности до 3 км	<b>14</b>	
<b>Тема 2.3. Кроссовая подготовка,<sup>3</sup></b>			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

<sup>3</sup> В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)



<b>скандинавская ходьба</b>	Обучение технике скандинавской ходьбы.	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<p>Основа физиологически правильного дыхания при ходьбе</p> <p>Движение рук и ног.</p> <p>Постановка палок, вынос палок вперед при согнутых локтях.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>1. Подбор инвентаря.</p> <p>2. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).</p>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	6
	<p>1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> <p>2. Прохождение дистанции 3-5 км.</p>	
<b>Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.	
	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>	16/2
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	2

<sup>4</sup> В случае отсутствия снега.

	Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.		
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2/2	
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	1. Написание сообщений по разделу «Баскетбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий)		
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	3. Участие в соревнованиях по баскетболу.		
	4. Судейство игр.		
	<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>10</b>	
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	<b>4</b>	
	<b>РАЗДЕЛ 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	<b>8/8</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП).</b>	1. Понятие, назначение и задачи ПФП.	4	03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	2. Организация, формы и средства ПФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ПФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	5. Пилатес.		
	6. Дыхательная гимнастика.		
	7. Самомассаж.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>		
1. Написание сообщений по темам теоретического раздела. (для студентов, временно 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>46/20</b>		
<b>Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</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>6</b>	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кроссовая подготовка.</li> <li>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 4.2.</b> Волейбол. Тактические взаимодействия.</p> <p><b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b></p> <p><b>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.</li> <li>2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.</li> <li>3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.</li> <li>4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.</li> </ol> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.</li> <li>2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.</li> <li>3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.</li> <li>4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение спортивных секций.</li> <li>2. Участие в соревнованиях по волейболу.</li> <li>3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</li> </ol>	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
<p><b>Тема 4.3.</b> Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.</li> <li>2. Упражнения на координацию движений.</li> <li>3. Круговая тренировка.</li> </ol>	32/16  2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14

отягощениями/ Профессионально ориентированное обучение	В том числе практических занятий	6	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. 2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. 3. Прием контрольных нормативов.	2 2 2	
	<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.	4	
<b>Тема 4.4. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ПФП)/ Профессионально ориентированное обучение</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж. <b>В том числе практических занятий</b> 1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. 2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	20/14      <b>14</b> 4 4 4 2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
<b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной</b>	<b>Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.</b>	4	
		<b>48</b>	

<p><b>основе по медицинским показаниям</b>  Написание рефератов по каждому разделу программы.  Примерные темы рефератов.  <i>По разделу 1:</i>  1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения 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  <i>По разделу 2:</i>  1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).  2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.  3. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.  <i>По разделу 3:</i>  1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности работника  3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.  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 профессиограммы 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><b>Промежуточная аттестация</b></p>		2
<p><b>Всего:</b></p>		160

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Информационное обеспечение реализации программы**

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.

#### **3.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. 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»

12. 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. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

13. 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. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

### **3.3 Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. 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. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>:</p> <p>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</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</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;</p> <p>основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов</p>	<p>правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
---	---	--

<p>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>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i>: 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</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</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>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</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по</p>	<p>обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	
--	--	--

<p>профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>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</p>		
---	--	--

профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
--	--	--