

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородский промышленно-технологический техникум»
(ГБПОУ «НПТТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Нижний Новгород
2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе разработана на основе:

1. Приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 N 69 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 N 50137)
2. Профессиональный стандарт «Бухгалтер» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от от 21.02.2019 N 103н "Об утверждении профессионального стандарта "Бухгалтер" (Зарегистрировано в Министерством юстиции Российской Федерации 25.03.2019 №54154)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский промышленно-технологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общие компетенции ОК

Код	Содержание
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:

Код	Характеристика
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
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.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 13	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности
ЛР 14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

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 том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	154
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет (за счёт часов практических занятий)	2

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов всего	Уровень освоения	Код ОК, ПК, ЛР
1	2	3	4	5
Введение	Содержание	4	1,2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11
	<u>Лекция 1.</u> 1. Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре. 2. Роль физической культуры в подготовке специалистов. 3. Регулярные занятия физическими упражнениями, как основа здорового образа жизни и сохранения работоспособности гражданина и специалиста.	2		
	<u>Лекция 2.</u> Физкультурно-спортивная ориентация, анкетирование	2		
Раздел 1. Легкая атлетика		60	1,2,3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<u>Практическое занятие 1.</u> Ознакомление с техникой выполнения высокого старта..	2		
	<u>Практическое занятие 2.</u> Специально - беговые упражнения бегуна	2		
	<u>Практическое занятие 3.</u> Ознакомление с техникой низкого стартов. Выполнение положений: на старт, внимание, марш..	2		
	<u>Практическое занятие 4.</u> Изучение техники стартового разгона	2		
	<u>Практическое занятие 5.</u> Совершенствование техники стартового разгона с высокого старта. Повторная тренировка.	2		
	<u>Практическое занятие 6.</u> Совершенствование техники стартового разгона с низкого старта. Повторная тренировка.	2		
Тема 1.2. Техника бега на	<u>Практическое занятие 7.</u> Техника бега на короткие и средние дистанции	2	1,2,3	ОК 01, ОК 02,

короткие и средние дистанции	<u>Практическое занятие 8.</u> Ознакомление с техникой гладкого бега	2		ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 9.</u> Изучение техники бега на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения.	2		
	<u>Практическое занятие 10.</u> Ускорения 20 – 30 м.	2		
	<u>Практическое занятие 11.</u> Изучение техники финиширования	2		
	<u>Практическое занятие 12.</u> Изучение техники бега на средние дистанции	2		
	<u>Практическое занятие 13.</u> Интервальная тренировка	2		
	<u>Практическое занятие 14.</u> Изучение стартового и финишного ускорения.	2		
	<u>Практическое занятие 15.</u> Бег со сменой темпа (Переменный бег)	2		
Тема 1.4 Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега	<u>Практическое занятие 16.</u> Ознакомление с техникой метания. Метание теннисного мяча с места и шага..	2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 17.</u> Специальные упражнения метателя	2		
	<u>Практическое занятие 18.</u> Изучение техники метания гранаты с места (положение «натянутого лука»)	2		
	<u>Практическое занятие 19.</u> Изучение техники скрестных шагов	2		
	<u>Практическое занятие 20.</u> Имитация метания без снаряда	2		
	<u>Практическое занятие 21.</u> Изучение техники разбега со скрестными шагами	2		
	<u>Практическое занятие 22.</u> Выполнение упражнения в целом в легком темпе	2		
	<u>Практическое занятие 23.</u> Совершенствование техники метания гранаты. Повторная тренировка.	2		
Тема 1.5 Техника	<u>Практическое занятие 24.</u> Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Передача	2		ОК 01, ОК 02,

эстафетного бега	эстафетной палочки на месте.			ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 25.</u> Изучение техники передачи эстафетной палочки по команде в шаге и медленном беге.	2	3	
	<u>Практическое занятие 26.</u> Понятие «гандикапа», оценка скорости и расстояния для стартового ускорения.	2		
	<u>Практическое занятие 27.</u> Бег со сменой темпа и передачей эстафетной палочки	2		
	<u>Практическое занятие 28.</u> Совершенствование передачи эстафетной палочки..	2		
	<u>Практическое занятие 29.</u> Эстафета 4x10, 4x20, 4x30м	2		
Тема 1.6. Контроль	<u>Практическое занятие 30.</u> сдача контрольных нормативов по разделу «Лёгкая атлетика».	2		
Раздел 2. Гимнастика		18	1,2,3	
Тема 2.1 Строевые упражнения	<u>Практическое занятие 31.</u> «Строевые упражнения». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 32.</u> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.	2		
	<u>Практическое занятие 33.</u> Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2		
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	<u>Практическое занятие 34.</u> Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.	2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 35.</u> Упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалка). Упражнения сидя и лежа.	2		
	<u>Практическое занятие 36.</u> Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения в движении.	2		

Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	<u>Практическое занятие 37.</u> Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Упражнения для развития координации.	2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 38.</u> Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение стоек на лопатках, голове, руках со страховкой. Кувырки вперед, назад по разделениям. Упражнения для развития силы.	2		
	<u>Практическое занятие 39.</u> Выполнение комплекса акробатических упражнений. Поточный метод выполнения. Совершенствование техники акробатических упражнений.	2		
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		34	1,2,3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Тема 3.1 Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	<u>Практическое занятие 40.</u> Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	2		
	<u>Практическое занятие 41.</u> Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2		
	<u>Практическое занятие 42.</u> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2		
	<u>Практическое занятие 43.</u> Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	2		
Тема 3.2 Техника нападающего удара и блокирования	<u>Практическое занятие 44.</u> Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Способы комбинаций на сетку. Способы постановки блоков.	2		
	<u>Практическое занятие 45.</u> Изучение техники нападающего удара и блокирования. Изучение комбинации на сетку в парах, тройках. Изучение постановки одиночного и двойного блоков.	2		
	<u>Практическое занятие 46.</u> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Розыгрыш комбинаций на сетку в режиме разминки, в режиме двусторонней игры.	2		
	<u>Практическое занятие 47.</u> Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	2		

Тема 3.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	<u>Практическое занятие 48.</u> Ознакомление и изучение техники нижней и верхней подачи мяча. Подачи в парах.	2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 49.</u> Совершенствование техники подачи мяча. Подачи мяча по зонам через сетку, в цель. Подачи в режиме игры.	2		
Тема 3.4 Двусторонняя игра	<u>Практическое занятие 50.</u> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры. Правила игры, расстановка игроков, передвижения.	2		
	<u>Практическое занятие 51.</u> Амплуа игроков и игровые задачи каждого игрока. Учебная игра на координацию действий игроков.	2		
	<u>Практическое занятие 52.</u> Игра в обороне, переход к атаке. Варианты линии приема мяча. Варианты атакующих действий. Учебная игра с заданиями игрокам.	2		
	<u>Практическое занятие 53</u> Правила судейства. Действия судьи, жесты и команды. Права и обязанности игроков. Предупреждения нарушений правил	2		
	<u>Практическое занятие 54.</u> Учебная игра с судейством	2		
	<u>Практическое занятие 55</u> Учебная игра по сценарию.	2		
	<u>Практическое занятие 56.</u> Игра по всем правилам с судейством	2		
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)		28	1, 2,3	
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	<u>Практическое занятие 57.</u> Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. В парах выполнение передач различными способами. Набивание мяча на месте и в шаге.	2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08ЛР 7, ЛР 9, ЛР
	<u>Практическое занятие 58.</u> Изучение техники ведения, ловли и передачи мяча. Разминка с мячом: ведение в движении, передачи в движении различными способами. Дриблинг с последующей передачей партнеру. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	2		

	<u>Практическое занятие 59.</u> Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Передачи мяча в беге, прыжке, под прессингом	2		11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 60.</u> Ведение мяча по заданной траектории, с обходом препятствий, под прессингом	2		
Тема 4.2 Комбинационные действия	<u>Практическое занятие 61.</u> Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Расстановка и амплуа игроков.	2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 62.</u> Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты атаки, изучение атакующих комбинаций. Персональная и зонная защита.	2		
	<u>Практическое занятие 63.</u> Первая передача. Прорыв в парах. Прессинг, срыв комбинаций соперника	2		
	<u>Практическое занятие 64.</u> Учебная игра с различными заданиями	2		
	<u>Практическое занятие 65.</u> Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. Отработка атакующих комбинаций. Учебная игра с чередованием защиты и нападения.	2		
Тема 4.3 Штрафные броски, броски по кольцу правила двусторонней игры	<u>Практическое занятие 66.</u> Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Техника бросков по кольцу с места, с двух шагов, с прыжка. Фолы.	2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 67.</u> Изучение правил двусторонней игры. Временные и зонные нарушения в баскетболе, наказание за данные нарушения. Грубые нарушения и наказание за них.	2		
	<u>Практическое занятие 68.</u> Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра с вариантами заданий и ситуаций. Совершенствование бросков с игры.	2		
Тема 4.4. Двусторонняя игра	<u>Практическое занятие 69.</u> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры. Ошибки в атаке и обороне.	2	1,2,3	
	<u>Практическое занятие 70.</u> Учебная игра с ограничением приемов и пространства. Двусторонняя игра.	2		
Раздел 5. Общая физическая подготовка		16	1,2,3	
Тема 5. 1	<u>Практическое занятие 71.</u>	2	1,2,3	ОК 01,

Общая физическая подготовка	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 72.</u> Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера	2	
	<u>Практическое занятие 73.</u> Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений	2	
	<u>Практическое занятие 74.</u> выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
Тема 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<u>Практическое занятие 75.</u> Воспитание физических качеств и двигательных способностей..	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<u>Практическое занятие 76.</u> Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	2	
	<u>Практическое занятие 77.</u> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	2	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <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 4. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 6. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. 8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 			

<p>10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p>11. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</p> <p>12. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</p> <p>13. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p>			
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт	2		
Всего	160		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы используются следующие образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники

1. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И.В. Волкова [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-528-00504-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131152.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А.Э. Буров [и др.]. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.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»
12. 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].
13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям);	- 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:		

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