

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  
2023

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.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 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 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	154
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет (за счёт часов практических занятий)</b>	<b>2</b>

## 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
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	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		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>60</b>	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		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>18</b>	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		
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>34</b>	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. Ознакомление с техникой 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		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<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		
<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>28</b>	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		
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b> Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <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> <li>4. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).</li> <li>5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.</li> <li>6. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.</li> <li>7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.</li> <li>8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника</li> </ol>			

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

### 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
<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 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
<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>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</p>
<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; - результат</li> </ul>	<p>Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</p>
<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>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.</p>
<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; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения</li> </ul>	<p>Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.</p>