

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 15.09.2023 11:22:52

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»

Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

код, специальность

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
(по отраслям)**

образовательная база
подготовки:

**основное общее образование, среднее общее
образование**

форма обучения

очная, заочная

Краснодар, 2023

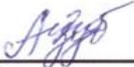
СОГЛАСОВАНА:

Предметно-цикловой комиссией
специальности Экономика и
бухгалтерский учет

Разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта по специальности среднего
профессионального образования 38.02.01 Экономика и
бухгалтерский учет (по отраслям)

Протокол № 6
от « 12» января 2023 года

Председатель предметно-
цикловой комиссии


_____ А.А. Зуб
Подпись Инициалы Фамилия

Заведующая
отделением СПО


_____ С.А. Марковская
Подпись Инициалы Фамилия

Составитель (автор):

Колмыков А.В., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова,
Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент: Лукинова И.Ю., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова,

Рецензент: Бобров Е.В. зав. отделением ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Предварительные компетенции, сформированные у обучающихся до начала изучения учебной дисциплины:

До изучения учебной дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками полученными в процессе изучения дисциплин Физическая культура при реализации программы среднего общего образования и компетенциями сформированными при изучении указанных дисциплин (ОК 1.; ОК 2.; ОК 3.; ОК 4.; ОК 8.).

1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

▪ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

▪ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

▪ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

▪ активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

1.5. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|--|
| 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 |

1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

очная форма обучения

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **160 часов**, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160 часов** из них: лекций **4 часа**;

практических занятий **156 часов**;
Промежуточная аттестация **дифференцированный зачет**.

заочная форма обучения

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **160 часов**, в том числе:
Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **4 часа** из них:
лекций **2 часа**;
практических занятий **2 часа**;
Самостоятельных занятий **156 часов**;
Промежуточная аттестация **дифференцированный зачет**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| Обязательная аудиторная нагрузка (всего) | 160 |
| в том числе: | |
| • лекции | 4 |
| • практические занятия | 156 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | - |

Заочная форма обучения

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| Обязательная аудиторная нагрузка (всего) | 4 |
| в том числе: | |
| • лекции | 2 |
| • практические занятия | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 156 |
| в том числе: | |
| • Ведение дневника самоконтроля. Прыжки через скакалку, беговые упражнения на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. | 78 |
| • Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ведение мяча, приём мяча, передача и ловля мяча, приседания, выпрыгивания, упражнения под счет и музыку. Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, рук и ног. | 78 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | - |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Очная форма обучения

| Коды ОК и ПК | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|---|---------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | 4 | |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08. | Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> | 4 2 2 | 1 |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | 128 | |
| ОК 01. ОК 02. | Тема 2.1. Лёгкая Атлетика | <p>Практические занятия:</p> <p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на</p> | 14 2 | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|-----------|--|
| ОК 03. ОК 04. ОК 08. | | средние дистанции (беговой цикл, постановка ног). | | |
| | | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. | 2 | |
| | | Обучение техники высокого старта | 2 | |
| | | Обучение техники стартового ускорения | 2 | |
| | | Обучение техники бега в целом | 2 | |
| | | Обучение техники бега по пересеченной местности | 2 | |
| | | Обучение технике финиширования | 2 | |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08. | Тема 2.2 Общая физическая подготовка | Практические занятия: | 16 | |
| | | Техника безопасности при занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности). | 2 | |
| | | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы | 2 | |
| | | Выполнение беговых и прыжковых упражнений | 2 | |
| | | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе в парах и с предметами | 2 | |
| | | Дыхательная гимнастика | 2 | |
| | | Оздоровительный бег | 2 | |
| | | Подвижные игры различной интенсивности | 2 | |
| | | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | 2 | |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08. | Тема 2.3. Спортивные игры | Практические занятия | 44 | |
| | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. | 2 | |
| | | Повороты без мяча и с мячом | 2 | |
| | | Ловля и передача мяча одной и двумя руками | 2 | |
| | | Передача и ловля мяча при встречном движении | 2 | |
| | | Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед | 2 | |
| | | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр | 2 | |
| | | Учебная игра (баскетбол) | 2 | |
| | | Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры и соревнований | 2 | |
| | | Техника и обучение техническим приемам игры | 2 | |
| | | Обучение различным способам перемещения | 2 | |
| | | Эстафеты с перемещениями | 2 | |
| | | Позиционные игры с верхней передачей мяча | 2 | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|--|
| | | Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками | 2 | |
| | | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр | 2 | |
| | | Учебная игра | 2 | |
| | | Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом | 2 | |
| | | Тренировка быстроты подач и обработки мяча | 2 | |
| | | Владение мячом и отбор мяча | 2 | |
| | | Передачи по воздуху и длинные передачи | 2 | |
| | | Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите | 2 | |
| | | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр | 2 | |
| | | Учебная игра | 2 | |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08. | Тема 2.4. Аэробика (девушки) | Практические занятия | 16 | |
| | | Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) | 2 | |
| | | Развитие координационных способностей, выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями | 2 | |
| | | ОРУ. Строевые упражнения | 2 | |
| | | ОРУ. Построения и перестроения | 2 | |
| | | ОРУ. Передвижения (фигурная маршировка) | 2 | |
| | | ОРУ. Развитие гибкости | 2 | |
| | | ОРУ. Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой. | 2 | |
| | | ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Толчком двух ног вис углом. | 2 | |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08. | Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши) | Практические занятия | 16 | |
| | | Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) | 2 | |
| | | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | |
| | | Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши) | 2 | |
| | | Прыжки в длину с места | 2 | |
| | | Метания мяча в вертикальную цель размером 1 х 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши) | 2 | |
| | | Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой | 2 | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|--|
| | | Совершенствование скоростно-силовых качеств | 2 | |
| | | Сдача нормативов по легкой атлетике | 2 | |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08. | Тема 2.6. Виды спорта по выбору | Практические занятия: | 14 | |
| | | Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта | 2 | |
| | | Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта | 2 | |
| | | Совершенствование скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта | 2 | |
| | | Совершенствование координации в процессе занятий изучаемым видом спорта | 2 | |
| | | Совершенствование гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта | 2 | |
| | | Самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия студентом по изучаемому виду спорта | 2 | |
| | | Проведение студентом занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта | 2 | |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | 36 | |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08. | Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. | Практические занятия | 36 | |
| | | Формирование профессионально значимых физических качеств. | 2 | |
| | | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 2 | |
| | | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 | |
| | | Комплекс упражнений для утренней гимнастики | 2 | |
| | | Комплекс упражнений для глаз | 2 | |
| | | Комплекс упражнений по формированию осанки | 2 | |
| | | Комплекс дыхательных упражнений | 2 | |
| | | Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов | 2 | |
| | | Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен | 2 | |
| | | Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы | 2 | |
| | | Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук | 2 | |
| | | Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног | 2 | |
| | | Комплекс упражнений для развития быстроты | 2 | |
| | | Комплекс упражнений для развития гибкости | 2 | |

| | | | |
|---------------------|--|------------|--|
| | Комплекс упражнений для развития координации | 2 | |
| | Комплекс упражнений производственной гимнастики | 2 | |
| | Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья | 2 | |
| | Составление индивидуального плана физического развития обучающегося. Дифференцированный зачет | 2 | |
| ИТОГО | | 160 | |
| Консультации | | - | |
| ВСЕГО | | 160 | |

Заочная форма обучения

| Коды ОК и ПК | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08. | Тема 1. Знания о физической культуре | Содержание учебного материала: | 2 | 1 |
| | | Прикладная роль физической культуры. Способы развития физических качеств. Значение физической культуры в современном обществе | 2 | |
| | | Самостоятельная работа: | 78 | |
| Самостоятельная работа: дневник самоконтроля для отслеживания развития функциональных возможностей организма, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения для развития брюшных мышц, беговые упражнения, пилатес, стретчинг, силовые упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, упражнения способствующие развитию выносливости, координации и быстроты реакции на различные раздражители. Упражнения в воде, акваэробика. Этапы зарождения Олимпийских игр. Зимние Олимпийские игры. | | 78 | | |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08. | Тема 2. Контроль и оценка физической подготовленности организма | Практические занятия: | 2 | |
| | | Общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Определение физической работоспособности организма посредством физических упражнений (силовые упражнения, упражнения для определения силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовые упражнения). Дифференцированный зачет. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа: | 78 | |
| Самостоятельная работа: правила самостоятельных занятий физическими упражнениями, ведение мяча, приём мяча, передача и ловля мяча, приседания, выпрыгивания, упражнения под счет и музыку. Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, рук и ног. Правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол. История возникновения спортивных игр. Лечебная физическая культура. Упражнения для различных групп здоровья. | | 78 | | |
| ИТОГО | | | 160 | |
| Консультации | | | - | |
| ВСЕГО | | | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета социально-экономических дисциплин (для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Оборудование учебного кабинета:

- Рабочее место преподавателя;
- Рабочие места обучающихся;
- Стационарная доска;

Технические средства обучения:

- Проектор (переносной);
- Экран для проектора (переносной);
- Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;
- Стационарные учебно-наглядные пособия (плакаты);
- Переносные учебно-наглядные пособия.

Программное обеспечение:

- Операционная система Windows 10
- Пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010 Rus,
- Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Расширенный Rus Edition,
- PeaZip, Adobe Acrobat Reader DC

Элемент футбольного поля беговая дорожка №1 (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9) (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций):

- Барьеры для бега,
- колодки стартовые,
- стартовые флажки,
- флажки разметочные,
- нагрудные номера,
- палочки эстафетные,
- секундомер.

Спортивная площадка (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9) (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций):

- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- волейбольные мячи,
- насос для мячей,
- ракетки для бадминтона,
- воланчики для бадминтона,
- турник уличный,

- граната Ф-1,
- массогабаритный макет,
- гранаты учебные для метания,
- рулетка металлическая.

3.2 Интерактивные формы обучения студентов при изучении дисциплины

| Тема | Количество часов | Интерактивная форма проведения занятия |
|---|------------------|--|
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 2 часа | Дискуссия |

3.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/423489>
2. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, С.Н. Амелин – Москва. : Издательство Юрайт,2020.-270с.- (Серия: Профессиональное образование). : <https://urait.ru/bcode/455838>
3. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский . – 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт,2020.-493с.- (Профессиональное образование). : <https://urait.ru/bcode/448586>
4. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/453874>
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214с. – (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/bae78f26aeff4fd99b11990fc95065eb>
6. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 256с. (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/f41daca30ba885a0665bb98dce7c1c3c>

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320с. <https://academia-library.ru/reader/?id=366974>
2. Ягодин, В.В. Физическая культура:основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.В. Ягодин.-Москва: Издательство Юрайт, 2020.-113с. (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/456547>

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система. Юрайт. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://urait.ru/>

2. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://academia-moscow.ru/>
3. Электронная библиотечная система. Знаниум. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://new.znanium.com/collections/basic>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

Профессиональные базы данных:

- База данных Федеральной налоговой службы «Статистика и аналитика» - https://www.nalog.ru/rn39/related_activities/statistics_and_analytics/ ;
- Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
- База данных «Бухгалтерский учет и отчетность субъектов малого предпринимательства» Минфина России - https://www.minfin.ru/ru/performance/accounting/buhotch_mp/law/ ;
- MS Access;
- ГМЦ РОССТАТА <https://www.gmcgks.ru/index.php>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структурное подразделение СПО, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета**.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине определяются самостоятельно структурным подразделением СПО и доводятся до сведения студентов не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Умения: | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; | Экспертная оценка при проведении практических работ |
| Достижения жизненных и профессиональных целей; | Экспертная оценка при проведении практических работ |
| Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Экспертная оценка при проведении практических работ |
| Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); | Экспертная оценка при проведении практических работ |
| Определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении | Экспертная оценка при проведении практических работ |
| Знания: | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Экспертная оценка при проведении практических занятий |
| Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); | Экспертная оценка при проведении практических занятий |
| Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); | Экспертная оценка при проведении практических занятий |
| Средства профилактики перенапряжения; | Экспертная оценка при проведении практических занятий |
| Естественно-научную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессиональной деятельности; | Экспертная оценка при проведении практических занятий |
| Взаимосвязь производительного труда и | Экспертная оценка при проведении |

| | |
|---|--|
| здорового образа жизни. | практических занятий |
| Итоговая аттестация усвоенных знаний и усвоенных умений | Экспертная оценка при проведении дифференцированного зачета |

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплекте оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура