



СОГЛАСОВАНА:

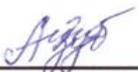
Предметно-цикловой комиссией  
специальности Экономика и  
бухгалтерский учет

Протокол № 6  
от « 12» января 2024 года

Председатель предметно-цикловой  
комиссии

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

Начальник отдела СПО

  
\_\_\_\_\_  
Подпись                      Инициалы Фамилия

А.А. Зуб

  
\_\_\_\_\_  
Подпись                      Инициалы Фамилия

С.А. Марковская

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. преподаватель-организатор 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:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
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>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
• лекции	4
• практические занятия	156
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-

#### Заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
• лекции	2
• практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>156</b>
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
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-

## 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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>4</b>	
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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. <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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 гипокинезия. 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.	4  2  2	1
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>128</b>	
ОК 01. ОК 02.	Тема 2.1. Лёгкая Атлетика	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на	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	<b>Практические занятия:</b>	<b>16</b>	
		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. Баскетбол Волейбол Футбол Гандбол Бадминтон Настольный теннис	<b>Практические занятия</b>	<b>44</b>	
		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 подачи 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) и Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>	
		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	
		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 2.5. Виды спорта по выбору	<b>Практические занятия:</b>	<b>14</b>	
		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	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>36</b>	
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<b>Практические занятия</b>	<b>36</b>	
		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	
<b>ИТОГО</b>			<b>160</b>	
<b>Консультации</b>			<b>-</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>160</b>	

### 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	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1
		Прикладная роль физической культуры. Способы развития физических качеств. Значение физической культуры в современном обществе	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b>	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	<b>Практические занятия:</b>	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	
		<b>Самостоятельная работа:</b>	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			
<b>ИТОГО</b>			<b>160</b>	
<b>Консультации</b>			-	
<b>ВСЕГО</b>			<b>160</b>	

### 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/](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/](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
<b>Умения:</b>	
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
<b>Знания:</b>	
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 <b>дифференцированного зачета</b>

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