

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Колледж ФГБОУ ВО УГЛТУ  
(Уральский лесотехнический колледж)

УТВЕРЖДЕНО

Директором  
Колледжа ФГБОУ ВО УГЛТУ  
Полномарёвой М.А.  
«27» марта 2020г.  
(в составе ППССЗ)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

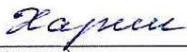
Екатеринбург, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», в том числе за счет часов, отведенных на вариативную часть в объеме 20 часов, примерной рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.03 «Физическая культура».

Разработчик(и): Капустина Юлия Александровна, доцент кафедры экономики и экономической безопасности

Программа рассмотрена на заседании ЦК общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

протокол № 3 от «11» марта 2020 г.

Председатель   
(подпись)

Харлова Н.В.  
(Фамилия И.О.)

Программа одобрена на заседании методического совета

протокол № 3 от «27» марта 2020 г.

Заместитель директора по учебной работе

  
(подпись)

Зырянова М.В.  
(Фамилия И.О.)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу или проблему в профессиональном или социальном контексте; анализировать задачу или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы. Очная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка, в том числе</b>	<b>160</b>
лекции, уроки	4
практические занятия	156
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме* дифференцированных зачетов</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>180</b>

### 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы. Заочная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка, в том числе</b>	<b>4</b>
лекции, уроки	4
практические занятия	—
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>176</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме* дифференцированного зачета, домашней контрольной работы</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>180</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины. Очная форма

№№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах			Формируе- мые ОК и ПК
		Σ по разделу, теме	Σ по виду	часы	
1	2	3	4	5	6
<b>1.</b>	<b>Тема. Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	–	–	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	2	–	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	–	–	2	
	<b>Практические занятия</b>	–	30	–	
	Практическое занятие «Обучение технике низкого старта».	–	–	4	
	Практическое занятие «Стартовый разгон».	–	–	2	
	Практическое занятие «Бег на короткие дистанции»	–	–	8	
	Практическое занятие «Повторение техники низкого старта»	–	–	8	
	Практическое занятие «Техника бега по дистанции»	–	–	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	4	–	
Самостоятельное выполнение физических упражнений согласно теме.	–	–	4		
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>36</b>	–	–	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	–	–	
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	–	–	–	
	<b>Практические занятия</b>	–	32	–	
	Практическое занятие «Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс».	–	–	6	
	Практическое занятие «Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс».	–	–	4	
	Практическое занятие «Развитие силовой выносливости».	–	–	4	

	Практическое занятие «Комплекс силовых упражнений».	–	–	6		
	Практическое занятие «Выполнение общеразвивающих упражнений».	–	–	6		
	Практическое занятие «Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами».	–	–	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	4	–		
	Самостоятельное выполнение физических упражнений согласно теме.	–	–	4		
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>38</b>	–	–		
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	2	–		
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	–	–	2		
	<b>Практические занятия</b>	–	32	–		
	Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	–	–	12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	
	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты».	–	–	10		
	Практическое занятие «Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения».	–	–	10		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	4	–		
	Самостоятельное выполнение физических упражнений согласно теме.	–	–	4		
<b>4.</b>	<b>Виды спорта (по выбору)</b>	<b>36</b>	–	–		
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	–	–		
	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	–	–	–	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>	–	32	–		
	Практическое занятие «Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов».	–	–	4		
	Практическое занятие «Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд».	–	–	4		
	Практическое занятие «Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто».	–	–	6		
	Практическое занятие «Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью».	–	–	6		

	Практическое занятие «Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений».	–	–	6	
	Практическое занятие «Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины».	–	–	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	4	–	
	Самостоятельное выполнение физических упражнений согласно теме.	–	–	4	
<b>5.</b>	<b>Силовая подготовка</b>	<b>34</b>	–	–	
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	–	–	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	–	–	–	
	<b>Практические занятия</b>	–	30	–	
	Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук».	–	–	2	
	Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди».	–	–	2	
	Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса».	–	–	4	
	Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног».	–	–	4	
	Практическое занятие «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины».	–	–	4	
	Практическое занятие «Обучение развитию общей и силовой выносливости».	–	–	6	
	Практическое занятие «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки».	–	–	2	
	Практическое занятие «Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений».	–	–	4	
	Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения».	–	–	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	4	–	
	Самостоятельное выполнение физических упражнений согласно теме.	–	–	4	
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	–	–	–	–
–	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	–	–	–

ОК 01, ОК  
02, ОК 03,  
ОК 04, ОК  
08

### 2.3. Тематический план и содержание дисциплины. Заочная форма

№№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах			Формируе- мые ОК и ПК
		Σ по разделу, теме	Σ по виду	часы	
1	2	3	4	5	6
<b>1.</b>	<b>Тема. Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	–	–	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	2	–	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	–	–	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	34	–	
	Самостоятельное выполнение физических упражнений. Выполнение домашних заданий «Техника низкого старта», «Стартовый разгон», «Бег на короткие дистанции», «Техника бега по дистанции»	–	–	34	
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>36</b>	–	–	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	–	–	
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	–	–	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	36	–	
	Самостоятельное выполнение физических упражнений по теме. Выполнение домашних заданий «Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс», «Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс», «Развитие силовой выносливости», «Комплекс силовых упражнений», «Выполнение общеразвивающих упражнений», «Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами»	–	–	36	
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>38</b>	–	–	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	2	–	
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	–	–	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	36	–	
	Самостоятельное выполнение физических упражнений согласно теме. Выполнение домашних заданий «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты», «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты», «Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения».	–	–	36	
<b>4.</b>	<b>Виды спорта (по выбору)</b>	<b>36</b>	–	–	
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	–	–	
	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	–	–	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	36	–	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельное выполнение физических упражнений согласно теме. Выполнение домашних заданий «Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов», «Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто», «Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд», «Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью», «Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений», «Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины».	–	–	36	
<b>5.</b>	<b>Силовая подготовка</b>	<b>34</b>	–	–	
	<b>Содержание учебного материала. Лекции, уроки</b>	–	–	–	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	–	–	–	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	–	34	–	
	Самостоятельное выполнение физических упражнений согласно теме.	–	–	4	
	Выполнение домашних заданий «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим	–	–	30	

	мышцы рук», «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди», «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса», «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног», «Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины», «Обучение развитию общей и силовой выносливости», «Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки», «Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений», «Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения».				
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	–	–	–	–
–	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	–	–	–

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения и специальный спортивный объект:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

Кабинет социально-экономических дисциплин,

оснащенный оборудованием:

- посадочные (рабочие) места по количеству обучающихся (столы и стулья / скамьи для обучающихся);

- рабочее место преподавателя (кафедра, стол, скамья / стул);

- доска аудиторная (доска для мела);

- комплект нормативно-справочной литературы;

- комплект учебно-методической документации, включающий учебно-методические указания для студентов по проведению практических и лабораторных работ;

- комплект наглядных учебных пособий и плакатов;

техническими средствами обучения:

- 1 компьютер с лицензионным программным обеспечением (операционная система Windows, пакеты лицензионных программ (по выбору образовательной организации): MS Office 2016, СПС Консультант Плюс, ГАРАНТ), возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Moodle;

- мультимедийным проектор;

- экран.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

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

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

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

### **3.2.3 Дополнительные источники**

1. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i> :		Экспертная оценка результатов выполнения
<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>демонстрирует знание современного профессионального и социального контекста; демонстрирует знание основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; демонстрирует способность выбирать наиболее оптимальные источники информации и ресурсы; демонстрирует знание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; владеет методами работы в профессиональной и смежных сферах и оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; демонстрирует способность выбирать оптимальную структуру плана для решения задач; понимает порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>Экспертная оценка результатов устного и письменного опроса Экспертная оценка результатов решения ситуационных заданий, тестов Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы Другие виды текущего контроля</p>
<p>номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;</p>	<p>демонстрирует знание информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; владеет приемами структурирования информации, оформления результатов поиска информации;</p>	<p>Экспертная оценка результатов промежуточной аттестации:</p>
<p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;</p>	<p>демонстрирует владение актуальной нормативно-правовой документацией; демонстрирует владение современной научной и профессиональной терминологией; траекториями профессионального развития и самообразования;</p>	<p>дифференцированный зачет, домашняя контрольная работа (для заочной формы).</p>
<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</p>	<p>понимает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенностей личности; владеет основами проектной деятельности;</p>	
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>характеризует роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; владеет основами здорового образа жизни; перечисляет и характеризует условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.</p>	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i> :		Экспертная оценка результатов выполнения практической работы Экспертная оценка результатов устного и письменного опроса Экспертная оценка результатов решения ситуационных заданий, тестов Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы Другие виды текущего контроля Экспертная оценка результатов промежуточной аттестации: дифференцированный зачет, домашняя контрольная работа (для заочной формы).
распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализирует задачу и/или проблему и выделяет её составные части; определяет этапы решения задачи; выявляет и эффективно осуществляет поиск информации, необходимой для решения задачи и/или проблемы; составляет оптимальный план действий, определяет необходимые ресурсы; осуществляет исследовательскую деятельность, приводящую к оптимальному результату; оценивает результат и последствия своих действий;	
определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска;	определяет задачи для поиска информации и необходимые источники информации; планирует процесс поиска; структурирует получаемую информацию; выделяет наиболее значимое в перечне информации; оценивает практическую значимость результатов поиска; оформляет результаты поиска;	
определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применяет современную научную профессиональную терминологию; определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования;	
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	организует работу коллектива и команды; демонстрирует гибкость в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками;	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;	