БЕРЕЗОВСКИЙ ФИЛИАЛ

КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования:

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

**(код, наименование специальности)**

п. Березовка, 2018

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 учёт (по отраслям)

**Организация - разработчик:**

Березовский филиал краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

**Разработчик:**

Васенков Алексей Владимирович - преподаватель Березовского филиала краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

[1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка! Закладка не определена.](#_Toc491086283)

[2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка! Закладка не определена.](#_Toc491086284)

[3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка! Закладка не определена.](#_Toc491086285)

[4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка! Закладка не определена.](#_Toc491086286)

1. **паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения программы**

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

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 1. | 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) | 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 2. | 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 3. | 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 |
| ОК 4. | 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 8. | 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 160 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия | 160 |
| **Промежуточная аттестация** | Дифференцированный зачет |

**2.2. тематический план и содержание учебной дисциплины.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа | Объем образовательной нагрузки | Учебная нагрузка, час. | | | | | Результаты освоения учебной дисциплины | | Коды, формирующие компетенции | | | | |  | | |
| самостоятельная работа | Нагрузка во взаимодействии с преподавателем | | | | ОК | | ПК | |  | | |
| Теоретическое обучение | Лабораторные и практические занятия | Курсовые работы (проекты) | Консультации |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | | 12 | |  | | |
| **Всего часов** | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |
| **2 курс** | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |
| 1-2 | Тема № 1. Легкая атлетика. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 3-4 | Правила техники безопасности при занятии физической культурой. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 5-6 | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 7-8 | Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 9-10 | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 11-12 | Переменная ходьба и бег высокой интенсивности до 3х км. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 13-14 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 15-16 | Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 17-18 | Обучение технике низкого старта. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 19-20 | Стартовый разгон. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 21-22 | Бег на короткие дистанции. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 23-24 | Финиширование. Развитие выносливости | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 25-26 | Эстафетный бег. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 27-28 | Прыжки в длину | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 29-30 | Метание гранаты | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 31-32 | Техника бега по дистанции. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 33-34 | Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | Общеразвивающие упражнения. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 35-36 | Упражнения в паре с партнером. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 37-38 | Упражнения с гантелями. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 39-40 | Упражнения с набивными мячами. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 41-42 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 43-44 | Упражнения для коррекции зрения | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 45-46 | Упражнения с обручем (девушки). | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 47-48 | Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 49-50 | Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 51-52 | Развитие силовой выносливости. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 53-54 | Комплекс силовых упражнений. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 55-56 | Выполнение ОРУ. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 57-58 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 59-60 | Тема № 3. Спортивные игры. Волейбол | Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 61-62 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 63-64 | Исходное положение (стойки) перемещение | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 65-66 | Передача, подача мяча, нападающий удар | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 67-68 | Прием мяча снизу двумя руками | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 69-70 | Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 71-72 | Прием мяча одной рукой в падении вперед, с последующим скольжением на груди-животе | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 73-74 | Блокирование. Тактика нападения | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 75-76 | Тактика нападения | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 77-80 | Игра по упрощенным правилам волейбола | 4 |  |  | 4 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 81-82 | Тема № 3. Спортивные игры. Баскетбол | Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 83-84 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 85-86 | Ловля и передача мяча | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 87-88 | Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 89-90 | Выравнивание и выбивание (приемы овладения мячом) | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 91-92 | Прием - техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 93-94 | Накрывание, тактика нападения тактика защиты | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 95-96 | Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 97-98 | Тема № 3. Спортивные игры. Мини-футбол | Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 99-100 | Удары. Виды ударов по мячу | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 101-102 | Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 103-104 | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 105-106 | Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 107-108 | Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 109-110 | Учебно-тренировочная игра | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 111-112 | Тема № 4. Виды спорта | Гимнастика как вид спорта, обзор | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 113-114 | Висы и упоры. Общеразвивающие упражнения. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 115-116 | Строевые упражнения. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 117-118 | Акробатические упражнения Общеразвивающие упражнения | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 119-120 | Акробатические соединения | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 121-122 | Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках Общеразвивающие упражнения | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 123-124 | Акробатика. длинный кувырок, стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 125-126 | Стойка на руках у стены (махом одной, толчком другой) | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 127-128 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 129-130 | Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 131-132 | Тема №5. Силовая подготовка. | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 133-134 | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 135-136 | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 137-138 | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 139-140 | Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 141-142 | Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 143-144 | Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 145-146 | Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 147-148 | Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 149-150 | Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 151-152 | Обучение развитию общей и силовой выносливости. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 153-154 | Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 155-156 | Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 157-158 | Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |
| 159-160 | **Промежуточная аттестация** | | 2 |  |  | 2 |  |  |  | | ОК1-4, ОК8 | |  | |  | | |

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальный спортивный объект: спортивный зал.

**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 c. – 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 c. 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 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html. – ЭБС «IPRbooks»

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева 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 c. 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 c. – 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** | **Методы оценки** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***:  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  номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности  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 | распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики. | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:***  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)  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  определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  описывать значимость своей *(специальности)*  применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение  понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы  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 | владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом. | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |