

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Погребная Ярослава Адольфовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 29.05.2023 12:14:47  
Уникальный программный ключ:  
df3b41101d3b2b77a07bf7ecfceb4c437367e6f2

**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Налоговый колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины**

**ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Квалификация выпускника: бухгалтер

Образовательная программа на базе основного общего образования

Формы обучения: очная/заочная

**Москва 2023**

**Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), Положение о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей по специальностям среднего профессионального образования**

Составитель (автор): Погребная Я.А., кандидат педагогических наук

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 01 от 20 января 2023 г.

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ Ложникова Т.В.

(подпись, фамилия и инициалы)

20 января 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>5. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	<b>25</b>

# 1. ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Учебная дисциплина ОУД.09 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 3 – ОК 4.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения.

Код ПК, ОК	Знания	Умения
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности

перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите.

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**предметных:**

- сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

работоспособности;

– 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).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### *Очная форма*

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	78
В том числе:	
1 семестр	34
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	32
2 семестр	66
Теоретическое обучение	0
Практические занятия	44
<b>Промежуточная аттестация</b>	
1 семестр	Дифференцированный зачет
2 семестр	Дифференцированный зачет

#### *Заочная форма*

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	78
В том числе:	
1 семестр	
Теоретическое обучение	2
2 семестр	
Теоретическое обучение	2
<i>Самостоятельная работа</i>	74
<b>Промежуточная аттестация</b>	
1 семестр	Дифференцированный зачет
2 семестр	Дифференцированный зачет

### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов (очная/заочная)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Глава 1.			14	
Раздел 1 Тема 1.1.1 Основы знаний Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры		2/2	ОК 03
Тема 1.1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	<b>1</b>
	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. <b>Совершенствование техники бега на 100 м.</b>	2	ОК 03
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями			ОК 03
Тема 1.1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины	2	ОК 03
Тема 1.1.4 Выполнени	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2/2	

е контрольно го норматива челночный бег 3x10м.	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты			<b>3</b>
Тема 1.1.5 Техника выполнени я прыжков в длину с места	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2	ОК 04
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега			
Тема 1.1.6 Выполнени е прыжков в высоту	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Техника выполнения тройного прыжка	2	
	<b>Контрольная работа</b> по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов		<b>2</b>	ОК 03
Глава 2 Спортивны е игры				
Раздел 2. Волейбол	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>20/2</b>	<b>2</b>
Тема 2.2.1 Техника безопасност и игры в волейбол. Стойка и перемещени е волейболис та	1	Техника безопасности игры в волейбол . Выполнение приема-передачи 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	4/2	ОК 03
Тема 2.2.2 Совершенство вание передачи мяча двумя руками сверху в парах	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки	2	ОК 04
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)			

<b>Тема 2.2.3</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Совершенствование передачи мяча</b>	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки	2	2-3	
<b>Тема 2.2.4</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением	2	2-3	
<b>Тема 2.2.5</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением</b>	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	2	ОК 03	
<b>Тема 2.2.6</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Совершенствование верхней прямой подачи мяча</b>	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам	2	ОК 03	
		Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке	4		
<b>Тема 2.2.7</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Подача мяча по зонам</b>	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча	2	ОК 03	
<b>Тема 2.2.8</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Изучение техники нападающего удара, способы</b>	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол	2	ОК 04	

блокирование	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое			
Тема 2.2.9	<b>Содержание практических занятий</b>			
Совершенствование техники нападающего удара и блокирование	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники	2	ОК 03
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях			ОК 03
Раздел 3 Баскетбол			<b>16</b>	
Тема 3.3.1	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>
Техника безопасности и при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча	4	ОК 04
Тема 3.3.2	<b>Содержание практических занятий</b>			
Выполнение упражнений с баскетбольным мячом	1	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача	2	<b>2-3</b>
Тема 3.3.3	<b>Содержание практических занятий</b>			
Совершенствование техники ведения мяча	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2/2	ОК 04
Тема 3.3.4	<b>Содержание практических занятий</b>			
Выполнение приемов выбивания	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	ОК 04
	<b>Самостоятельная работа</b>			

<b>мяча</b>	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком			
<b>Тема 3.3.5</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Техника выполнения бросков мяча</b>	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска	2	ОК 04
<b>Тема 3.3.6</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча	2	ОК 03
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами			
<b>Тема 3.3.7</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры	2	ОК 03
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком			
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов		<b>2</b>	ОК 03
	<b>Зачёт за 1 семестр (по видам спорта)</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Глава 4 Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 4.4.1.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>
<b>Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом.</b>	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника выполнения попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами	2	
<b>Попеременные лыжные</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами			<b>3</b>

<b>ходы</b>				
<b>Тема 4.4.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>4</b>	ОК 04
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двушажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами			<b>3</b>
<b>Тема 4.4.3 Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>4</b>	ОК 03
	1	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	
	2	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двушажного конькового хода. Прохождение дистанции	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.			<b>3</b>
<b>Тема 4.4.4 Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>4</b>	ОК 03
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции	2	
	2	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами			<b>3</b>
<b>Тема 4.4.5 Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>	ОК 04
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулочкой, лесенкой	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.			<b>3</b>
<b>Тема 4.4.6 Способы торможений</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>	ОК 03
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Торможение изученными способами			<b>3</b>
<b>Тема 4.4.7</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>	ОК 04

<b>Прохождение дистанции</b>	1	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км	2	
	<b>Контрольная работа</b> по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 5. Мини-футбол</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 5.5.1</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Техника безопасности и при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения</b>	1	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком	2	ОК 03
	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Тема 5.5.2</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей	2	ОК 04
<b>Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам</b>	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами			
<b>Тема 5.5.3.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.</b>	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений	2	ОК 03
	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Тема 5.5.4</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Выполнение упражнений</b>	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью	2	ОК 04

с отбором мяча, обманных движений.	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой			
<b>Тема 5.5.5</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Выполнение упражнений с передачей мячей.</b>	1	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	ОК 03
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 5.5.6</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Ведение мяча.</b>	1	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	ОК 03
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника игры вратаря			
<b>Тема 5.5.7</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Техника игры вратаря.</b>	1	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	ОК 03
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника игры вратаря			
<b>Тема 5.5.8</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		6	
<b>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.</b>	1	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении	6	ОК 04
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору)			
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Зачёт</b>	<b>Зачет за 2 семестр</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Всего:</b>			<b>78/78</b>	



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

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел. в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **3.2.1 Основные источники**

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2020.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2020.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2021.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2021.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2022.

##### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2017-978-5-89035-822-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45248.html>
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2022.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2021.

4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2021.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2021.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2021.

### **3.2.3 Электронные источники (электронные ресурсы)**

1. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
2. [http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)
3. [http:// 1 september. Ru](http://1september.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Код компетенции	Результаты обучения	ФОС (формы контроля)	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 3	<p><b>Знать:</b></p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p><b>Уметь:</b></p>	<p>ФОС текущего контроля знаний:</p> <p>1. Вопросы для проверки теоретических знаний по разделам 1,2,3,4</p> <p>2. Тесты текущего контроля знаний по дисциплине по разделам 1,2,3,4</p> <p>ФОС промежуточной аттестации:</p> <p>1. Вопросы для подготовки к зачету по разделам 1,2,3,4</p> <p>ФОС текущего контроля знаний:</p> <p>1. Тесты текущего контроля знаний по дисциплине по разделам 1,2,3,4</p> <p>2. Ситуационные задачи по разделам 1,2,3,4</p> <p>ФОС промежуточной</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические</p>	<p>Оценка результатов устного и письменного опроса/Оценка результатов тестирования</p> <p>Оценка результатов тестирования/Оценка результатов решения ситуационных задач</p>

	<p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p> <p>применять современную научную профессиональную терминологию;</p> <p>определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>аттестации:</p> <p>1. Задачи к зачету по разделам 1,2,3,4</p>	<p>положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p><b>ОК 4</b></p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p>	<p>ФОС текущего контроля знаний:</p> <p>1. Вопросы для проверки теоретических знаний по разделам 1,2,3,4</p> <p>2. Тесты текущего контроля знаний по дисциплине по разделам 1,2,3,4</p> <p>ФОС промежуточной аттестации:</p> <p>1. Вопросы для подготовки</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении</p>	<p>Оценка результатов устного и письменного опроса/Оценка результатов тестирования</p>

<p>основы проектной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>к зачету по разделам 1,2,3,4</p> <p>ФОС текущего контроля знаний:</p> <p>1. Тесты текущего контроля знаний по дисциплине по разделам 1,2,3,4</p> <p>2. Ситуационные задачи по разделам 1,2,3,4</p> <p>ФОС промежуточной аттестации:</p> <p>1. Задачи к зачету по разделам 1,2,3,4</p>	<p>заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>Оценка результатов тестирования/Оценка результатов решения ситуационных задач</p>
---	--	--	--

## 4.2 Методика оценки сформированности компетенций

При проведении зачета уровень подготовки обучающегося оценивается как «зачтено»/ «не зачтено».

При проведении дифференцированного зачета, экзамена уровень подготовки обучающегося оценивается традиционно в пятибалльной шкале: 5(отлично), 4(хорошо), 3(удовлетворительно), 2(неудовлетворительно).

Шкала оценивания полученных в результате изучения дисциплины знаний, умений:

Компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
ОК 03	Знать: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	Не знает значительную часть материала по учебной дисциплине. Допускает грубые ошибки в изложении теоретических вопросов, применении терминологии	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: неполно излагает теоретические вопросы, допускает терминологические и содержательные неточности либо неточности в знании нормативных правовых актов по вопросам дисциплин	Знает достаточно в базовом объеме: полно и достоверно излагает теоретические вопросы, допускает терминологические и содержательные неточности либо неточности в знании нормативных правовых актов по вопросам дисциплины	Демонстрирует высокий уровень знаний: полно, достоверно и уверенно излагает теоретические вопросы, отсутствие терминологические ошибки, частично знает нормативные и правовые акты по вопросам дисциплины
	Уметь: Создавать проекты решений различных политических и социальных проблем.	Не умеет формулировать правильные ответы на вопросы промежуточно	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок: - решает ситуационные	Умеет применять знания на практике в базовом объеме: -	Демонстрирует высокий уровень умений: - правильно решает

	<p>Определять методы и формы выполнения самостоятельных творческих заданий.</p> <p>Грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий</p>	<p>й аттестации;</p> <p>Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не выполняет практические и домашние задания;</li> <li>- имеет низкую оценку текущей работы в семестре</li> </ul>	<p>задачи и выполняет все виды заданий, допуская существенные погрешности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет удовлетворительную оценку текущей работы в семестре</li> </ul>	<p>решает ситуационные задачи и выполняет все виды заданий, допуская несущественные погрешности;</p>	<p>тесты/ситуационные задачи и выполняет все виды заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет отличную оценку текущей работы в семестре</li> </ul>
ОК 04	<p>Знать:</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений</p>	<p>Не знает значительную часть материала по учебной дисциплине.</p> <p>Допускает грубые ошибки в изложении теоретических вопросов, применении терминологии</p>	<p>Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок:</p> <p>неполно излагает теоретические вопросы, допускает терминологические и содержательные неточности либо неточности в знании нормативных правовых актов по вопросам дисциплин</p>	<p>Знает достаточно в базовом объеме: полно и достоверно излагает теоретические вопросы, допускает терминологические и содержательные неточности либо неточности в знании нормативных правовых актов по вопросам дисциплины</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень знаний: полно, достоверно и уверенно излагает теоретические вопросы, отсутствие терминологические ошибки, частично знает нормативные и правовые акты по вопросам дисциплины</p>
	<p>Уметь:</p> <p>пользоваться различными источниками информации, сопоставлять и анализировать их, выявлять</p>	<p>Не умеет формулировать правильные ответы на вопросы промежуточной аттестации;</p> <p>Демонстрирует</p>	<p>Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок:</p> <p>неполно излагает теоретические вопросы,</p>	<p>Умеет применять знания на практике в базовом объеме: - решает ситуационные</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень умений: - правильно решает тесты/ситуационные задачи и</p>

закономерности, делать прогнозы и выводы. Систематизировать и организовывать информацию для выполнения профессиональных задач	частичные умения, допуская грубые ошибки: - не выполняет практические и домашние задания; - имеет низкую оценку текущей работы в семестре	допускает терминологические и содержательные неточности либо неточности в знании нормативных правовых актов по вопросам дисциплин	задачи и выполняет все виды заданий, допуская несущественные погрешности; - имеет хорошую оценку текущей работы в семестре	выполняет все виды заданий; - имеет отличную оценку текущей работы в семестре
---	---	---	---	--

## 5 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих и профессиональных компетенций квалифицированных специалистов среднего звена на практике определяется личностными результатами реализации программы воспитания Колледжа.

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение	<b>ЛР 3</b>



окружающих.	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности	<b>ЛР 13</b>
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение	<b>ЛР 14</b>

поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	<b>ЛР 15</b>