

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УГСН 38.00.00 Экономика и управление

Специальность: 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Квалификация выпускника: Бухгалтер

Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А., доцент кафедры ЭГиОД.

РЕКОМЕНДОВАНО и.о. зав. кафедрой ЭГиОД _____/Ахмедов Т.А./ протокол № 03 « 24 » апреля 2024г.	ОДОБРЕНО и.о. зав. кафедрой ЭГиОД _____/ Ахмедов Т.А./ протокол № 03 « 24 » апреля 2024г.	ПРОВЕРЕНО: Нормоконтроль в составе ППСЗ пройден Председатель УМС ТИ(Ф) СВФУ _____/Ядреева Л.Д./ протокол № 10 « 16 » мая 2024г.
---	---	--

Нерюнгри 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА (И СОДЕРЖАНИЕ) ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ (ПРОГРАММЫ) УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной (профессиональной) образовательной программы:

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

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и 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 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	ПК,	Умения	Знания
ОК 01		<ul style="list-style-type: none">- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;- анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части;- определять этапы решения задачи;- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;- составлять план действия;- определять необходимые ресурсы;- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;- реализовывать составленный план;- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	<ul style="list-style-type: none">- 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		<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;- приемы структурирования информации;- формат оформления результатов поиска информации.
ОК 03		<ul style="list-style-type: none">- выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;- презентовать идеи открытия	<ul style="list-style-type: none">- основы предпринимательской деятельности;- основы финансовой

	<p>собственного дела в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформлять бизнес-план; - рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; - определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; - презентовать бизнес-идею; - определять источники финансирования. 	<p>грамотности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила разработки бизнес-планов; - порядок выстраивания презентации; - кредитные банковские продукты.
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности.
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;

Формируемые компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Объем образовательной программы	30	44	48	38
в т.ч. в форме практической подготовки	15	15	15	15

в том числе:				
теоретическое обучение				
лабораторные работы				
практические занятия	30	44	48	30
контрольная работа				
Самостоятельная работа				8
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>				

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	из них в форме практ.п одго-тов.	
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.				
Тема 1.1.	Содержание учебного материала			
Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическим и упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	<p>Психофизические основы физической культуры и спорта. Характеристика психофизиологических состояний, занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.</p>			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.				

Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	4		
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4		
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	4		
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	4		
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	3		
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	3	2		
Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.				
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала			
	Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. Техника подачи и приема мяча с подачи. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	3		
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	3		
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	3	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	3	2	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	4		
6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	3			
7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	4	2		

	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	3	2	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий). Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Участие в соревнованиях по волейболу. Судейство игр. Посещение спортивных секций.			
Тема 2.3. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала			
	Подбор инвентаря и оборудования. Виды лыжных ходов. Повороты, торможения, падения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Катание на коньках (В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.) Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.			
	Кроссовая подготовка (В случае отсутствия снега). Бег по стадиону до 5 км			
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	3		
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4		
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	3		
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	3		
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	4		
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	3	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Прохождение дистанции 3-5 км. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.			
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в	Содержание учебного материала			
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок». Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий.			
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	3		
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	3		

защите и нападении.	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	4		
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	3		
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	3		
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	3		
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	3		
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий). Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Участие в соревнованиях по баскетболу. Судейство игр. Посещение спортивных секций.			
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала Эстафетный бег. Метания.			
	В том числе практических и лабораторных занятий			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	3	2	
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	3	4	
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	3	2	
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.				
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала			
	Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). Изучение материала учебников и дополнительной литературы.			
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.				
Тема 4.1. Легкая	Содержание учебного материала			
	Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Выносливость. Кроссовая			ОК 01, ОК

атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	подготовка.			02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	3	4	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	3	2	
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. Индивидуальные тактические действия в волейболе. Групповые и командные тактические действия в волейболе.			
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	3	4	
	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	3	2	
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	3	2	
4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	3	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивных секций. Участие в соревнованиях по волейболу. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка.			
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	3	2	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	3	2	
3. Прием контрольных нормативов.	3			
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение тренажерных залов. Подготовка к сдаче			

отягощения ми.	контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала			
	Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	3	2	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	3	2	
	3. Дыхательная гимнастика.	3	4	
4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	3			
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		60	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. 				8

<i>По разделу 4:</i>		
1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		
Всего:	160	60

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в т.ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, с перечнем основного оборудования (ауд. №106): ноутбук Acer Aspire; презентационное оборудование (проектор Benq); проекционный экран; аудиторная доска; стол лабораторный; столы; стулья; стенд в клик-профиле под стекло; огнетушитель ОП-5; нетбук Acer Aspire; сумка Targus CVR211EU; тонометр A&DUA 888.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в т.ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, с перечнем основного оборудования (ауд. №О-01): проектор BenQ Projector; ноутбук Lenovo 3000; проекционный экран; стулья; столы; стенд с карманами ПЭТ, багет; стенды; аудиторная доска; огнетушитель.

Большой зал с/к "Олимп" с перечнем основного оборудования (ауд. № О-03): стол теннисный; турник-брусья перевертыш; мат гимнастический; турник Юниор; стенка гимнастическая; мостик гимнастический подпружинный; стойка для большого тенниса; зеркала 2*1,5 24 кв.м.; скамейки гимн. 3,5 м.; сетка для большого тенниса; кольца гимнастические с консолью; брусья женские гимнастические; баскетбольная стойка мобильная; огнетушитель ОП-3.

Помещение для самостоятельной работы студентов, оснащенное оборудованием (ауд. 402): компьютер в комплекте Пентиум-4, стеллаж 2-сторонний металлический, шкаф двустворчатый, стол, стул.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид, грифа	НБ СВФУ, кафедра, библиотека и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ, СВФУ)
Основная литература				
1.	Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие/ Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный			ЭБС СВФУ: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 (13.12.2018).

	университет». – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 269с.: ил. – Библиогр.: с.263-267.; то же [Электронный ресурс].			
2.	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ И.А. Лысова. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161с. – 978-5-98079-753-9.			ЭБС СВФУ: Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.html
Дополнительная литература				
1.	Здоровый образ жизни: учебное пособие/ В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. – Москва: Прометей, 2012. – 86с.: табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7042-2355-9; то же [Электронный ресурс].			ЭБС СВФУ: Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339 (13.12.2018).
2.	Бакешин К.П. основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ К.П. Бакешин. - Электрон. текстовые данные. –СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 96с. – 978-5-9227-0619-9.			ЭБС СВФУ: Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66829.html

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>

5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> — Текст: электронный.

6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст: электронный.

7. 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. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588> – ЭБС «IPRbooks»

8. 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. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html> – ЭБС «IPRbooks»

9. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

10. 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. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html> – ЭБС «IPRbooks»

11. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL:<http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - 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	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала - Правильность ответов при опросе и тестировании - Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу; Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование. Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; - приемы структурирования информации; - формат оформления результатов поиска информации; - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современную научную и профессиональную терминологию; - возможные траектории профессионального развития и самообразования; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - 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. 		
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; - определять этапы решения задачи; 	<ul style="list-style-type: none"> - Обоснованность выбора вида типовых методов и способов выполнения профессиональных задач; - Адекватная самооценка уровня и эффективности организации собственной деятельности по 	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</p> <p>Оценка результатов контрольно-</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать 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, 	<ul style="list-style-type: none"> документированию хозяйственных операций и ведению бухгалтерского учета активов организации; - Соответствие подготовленного плана собственной деятельности по организации документирования хозяйственных операций и ведению бухгалтерского учета активов организации; - Рациональное распределение времени на все этапы решения задачи; - Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа эффективности организации собственной деятельности по документированию хозяйственных операций и ведению бухгалтерского учета активов организации; - Обоснованность выбора метода поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; - Грамотное использование оптимальных, эффективных методов поиска, анализа и оценки информации; - Нахождение необходимой информации за короткий промежуток времени; - Обоснованность 	<p>тестовых нормативов. Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах. Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.</p>
--	---	--	---

	<p>клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>выбора структуры плана профессионального и личностного развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Соответствие подготовленного плана ожидаемым результатам; - Рациональное распределение времени на все этапы самообразования, повышения квалификации; - Участие в профессионально – значимых мероприятиях (НПК, конкурсах по профилю специальности и др.); - Грамотное содержательное взаимодействие со специалистами, коллегами в коллективе и команде; - Готовность к работе в коллективе и команде; - Грамотное использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности; - Поддержание необходимого уровня физической подготовленности. 	
--	---	---	--