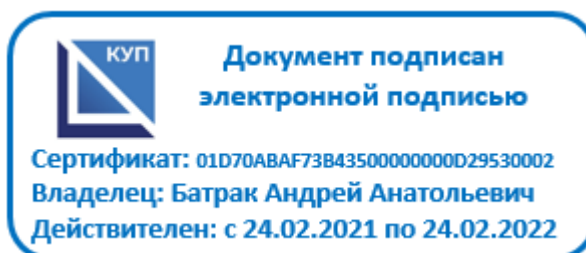




**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧПОУ «КУП»



**А.А.Батрак**

« 01 » апреля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность СПО: 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЁТ**

**(ПО ОТРАСЛЯМ)**

**на базе основного общего образования, на базе среднего общего  
образования**

**Форма обучения** \_\_\_\_\_ **очная, заочная** \_\_\_\_\_

(очная, заочная, очно-заочная)

Срок освоения 3 года 10 месяцев, 2 года 10 месяцев

Москва  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**Организация разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж управления и производства»

Заместитель директора по МР

 С.Х. Морозова

30.03.2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"><li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li><li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li><li>- определять этапы решения задачи;</li><li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li><li>- составить план действия;</li><li>- определить необходимые ресурсы;</li><li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li><li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li><li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li><li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li><li>- структуру плана для решения</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</li> </ul>	<p>задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</li> </ul>
ОК 02	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи для поиска информации;</li> <li>- определять необходимые источники информации;</li> <li>- планировать процесс поиска;</li> <li>- структурировать получаемую информацию;</li> <li>- выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>- оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>- оформлять результаты поиска.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>- приемы структурирования информации;</li> <li>- формат оформления результатов поиска информации.</li> </ul>
ОК 03	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>- применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>- современная научная и профессиональная терминология;</li> <li>- возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности.</li> </ul>
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном</li> </ul>

	<p>жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.</p>
--	---	---

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	160
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> <sup>2</sup>	

#### заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
лекций	
<i>практические занятия</i>	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>154</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

<sup>2</sup>Проводится в форме дифференцированного зачета.



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 «Основы физической культуры»</b>			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 2 «Легкая атлетика»</b>		64	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	34	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.	-	
	<b>Практические занятия</b>	34	
	Обучение технике низкого старта.		
	Стартовый разгон.		
	Бег на короткие дистанции.		
Повторить технику низкого старта.			
Техника бега по дистанции.			
Тема 2.2. Гимнастика с использованием	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики	30	ОК 01,
		-	

гимнастических упражнений и гимнастических снарядам	профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	30	
	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.		
	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.		
	Развитие силовой выносливости.		
	Комплекс силовых упражнений.		
	Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами.		
<b>Раздел 3 «Баскетбол, волейбол, мини-футбол»</b>		<b>30</b>	
Тема 3.1. Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	30	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	-	
	<b>Практические занятия</b>	30	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.		
<b>Раздел 4 «Гимнастика»</b>		<b>32</b>	
Тема 4.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	32	ОК 01,
	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение	-	

Виды спорта (по выбору)	комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	32	
	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		
	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд		
	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		
Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.			
<b>Раздел 5 «Силовая подготовка»</b>		<b>34</b>	
Тема 5.1. Силовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	34	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	-	
	<b>Практические занятия</b>	34	
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.		
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.		
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.		
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.		
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.		
	Обучение развитию общей и силовой выносливости.		
	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.		
	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.		
Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			
<b>Промежуточная аттестация (Дифференциальный зачет)</b>			

<b>Всего</b>	<b>160</b>	
--------------	------------	--

### Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение.</b>		<b>2</b>	
Введение.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
<b>Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел.</b>		<b>72</b>	
Тема 1.1. Содержание обучения по выбору (учебно-методическая).	Практические занятия	14	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.  2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного		

	<p>отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>		
<p>Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1-2. Медленный бег без учета времени.</p> <p>3-5. По состоянию здоровья: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>6-8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>9-11. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра (юноши, девушки).</p>	<p>28</p>	<p>ОК 03-04, 06-08</p>

	12-14. Кроссовая подготовка.		
Тема 1.3. Гимнастика.	Практические занятия	30	ОК 03-04, 06-08
	<p>1-3. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4-6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>7-9. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>10-12. Атлетическая гимнастика.</p> <p>13-15. Гимнастика на спортивных снарядах.</p>		
<b>Раздел 2. Спортивные игры (по международным правилам для инвалидов).</b>		<b>46</b>	
Тема 2.1. Волейбол.	Практические занятия	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<p>1. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>2. Игра в тройках. Разыгрывание мяча.</p> <p>3. Поддача мяча и виды подач.</p> <p>4. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>5-6. Двусторонняя игра.</p>		
Тема 2.2. Шашки.	Практические занятия	16	ОК 03-04, 06-

	1. Правила игры. 2. Разыгрывание типовых комбинаций 3-5. Игра по правилам.		08
Тема 2.3. Шахматы.	Практические занятия	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Правила игры. 2. Разыгрывание типовых комбинаций 3-5. Игра по правилам.		
<b>Промежуточная аттестация (Дифференциальный зачет)</b>		-	
<b>Всего с преподавателем</b>		<b>160</b>	
<i>Самостоятельная работа</i>		<b>0</b>	
<b>Объём ОП</b>		<b>160</b>	

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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины**

Должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект:

##### **СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:**

###### **Спортивный зал**

Оборудование:

спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный – 1 шт., волейбольный – 1 шт., футбольный – 1 шт., для большого тенниса – 5 шт.; баскетбольные корзины – 2 шт.; гимнастические палки – 5 шт., прыгалки – 1 шт., шведские стенки – 2 шт.; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.) – 1 комплект, скамья для жима лежа – 1 шт.; турник – 2 шт.

###### **Стрелковый тир**

Оборудование:

персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет – 1 шт.; комплект стереоколонок – 1 шт.; мультимедийный проектор – 1 шт.; экран проекционный рулонный на штативе – 1 шт.; макет автомата Калашникова АК-74 – 1 шт.

Программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Пакет Microsoft Office;
- Notepad++;
- интерактивный стрелковый тренажер "ПРОФЕССИОНАЛ".

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

##### **3.2.1 Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456547>

##### **3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование)



образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/457569>

2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456982>

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/442509>

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456546>

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456667>

### 3.2.3 Электронные ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <https://fizrazvitie.ru/ofp-obshaya-fizicheskaya-podgotovka>
4. [https://studopedia.net/11\\_46342\\_obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-osnovnie-ponyatiya-i-pokazateli.html](https://studopedia.net/11_46342_obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-osnovnie-ponyatiya-i-pokazateli.html)
5. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
6. <http://www.valeo.edu.ru>
7. <http://www.minstm.gov.ru>
8. <https://paralymp.ru/>
9. <http://www.olympic.ru>
10. <http://www.libsport.ru/>

### 3.3.Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), мозговой штурм или брейнсторминг, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), олимпиада, конференция, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> <li>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>- приемы структурирования информации;</li> <li>- формат оформления результатов поиска информации</li> <li>содержание актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>- современная научная и профессиональная терминология;</li> <li>- возможные траектории профессионального развития и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- определение методов работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач;</li> <li>- понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>- современной научной и профессиональной терминологии;</li> <li>- понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности;</li> <li>- владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений;</li> <li>- знание основ компьютерной</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</p>

<p>самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>- основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста;</p> <p>- 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</p> <p>современные средства и устройства информатизации;</p> <p>- порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;</p> <p>- основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика);</p> <p>- лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;</p> <p>- особенности произношения;</p> <p>- правила чтения текстов профессиональной направленности</p> <p>роль физической культуры в</p>	<p>грамотности;</p> <p>- знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
--	--	--

<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>- определять этапы решения задачи;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- составить план действия;</li> <li>- определить необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализовать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> <li>- определять задачи для поиска информации;</li> <li>- определять необходимые источники информации;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов;</li> <li>- осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату;</li> <li>- демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками;</li> <li>- применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>- эффективное использование современного программного обеспечения;</li> <li>- кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать процесс поиска;</li> <li>- структурировать получаемую информацию;</li> <li>- выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>- оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>- оформлять результаты поиска</li> </ul> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять современную научную профессиональную терминологию;</li> </ul> <p>- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современное программное обеспечение</li> </ul>		
---	--	--

<p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>- строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>- кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>- писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</li> </ul> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>		
---	--	--