

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич

Должность: Проректор по образовательной деятельности Министерства сельского хозяйства Российской Федерации

Дата подписания: 09.04.2024 11:19:50

Уникальный программный ключ:

790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО
ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**

(Университет Вернадского)

Колледж

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«28» марта 2024 г. протокол № 9



«УТВЕРЖДЕНО»

Проректор по образовательной деятельности

Кудрявцев М.Г.

«28» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

г. Балашиха, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура». –МО: РГУНХ им. Вернадского, 2024.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 N 69.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы	
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	
2.2. Примерное содержание дисциплины	
2.3. Курсовой проект (работа)	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	
3.2. Учебно-методическое обеспечение	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1–ОК 4, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

1.3. Личностные результаты:

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	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.
ЛР 3	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 окружающих.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	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.
ЛР 9	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.
ЛР 10	Забочащийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	116
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовой проект (работа)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.			
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание		ОК 01
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.		ОК 02
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		ОК 03
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		ОК 04
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		ОК 08
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.		
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		
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		ОК 01
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		ОК 02
	3. Техника прыжка в длину с места.		ОК 03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая		ОК 08

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

	1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.		
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание		
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		ОК 01
	2. Виды лыжных ходов.		ОК 02
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах		ОК 03
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		ОК 04
	Катание на коньках 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.		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.		
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.		
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.		
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.		
	5. Полуконьковый и коньковый ход.		
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.		
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках.		ОК 01
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		ОК 02
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		ОК 03
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите		ОК 04
			ОК 08

	и нападении.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.		
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.		
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.		
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.		
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)		
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.		
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.		
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).		
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Самостоятельная работа обучающихся		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)		
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	3. Участие в соревнованиях по баскетболу.		
	4. Судейство игр.		
	5. Посещение спортивных секций.		
	Содержание		
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метание.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ.		
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.	1. Способы передачи эстафетной палочки.		
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.		
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).		
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		

Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание		
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.		ОК 01
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		ОК 02
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		ОК 03
	4. Производственная гимнастика.		ОК 04
	5. Пилатес.		ОК 08
	6. Дыхательная гимнастика.		
	7. Самомассаж.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
Самостоятельная работа обучающихся:			
1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий).			
2. 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 атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание		
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		ОК 01
	2. Спортивная ходьба.		ОК 02
	3. Выносливость.		ОК 03
	4. Кроссовая подготовка.		ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 08
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).		
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).		
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные,	Содержание		
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		ОК 01
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.		ОК 02
	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.		ОК 03
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		ОК 04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 08

групповые и командные тактические действия в волейболе.	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.		
	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.		
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.		
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание		
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.		
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.		
	3. Прием контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.		
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание		
	1. Производственная гимнастика.		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		

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> 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> 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> 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. <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		
Промежуточная аттестация	-	
Всего:	116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Учебно-методическое обеспечение: В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебного материала по физической культуре, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научно-популярной литературой по вопросам учебной дисциплины и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1. Основные источники:

1. 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> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

2. 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> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает:		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности ;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умеет:		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой

- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов ¹
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.

¹ Контрольно-тестовые нормативы вырабатываются образовательной организацией, могут различаться в зависимости от контингента обучающихся и региона обучения и отражаются в фонде оценочных средств по дисциплине.