



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(АНО ВО «Московский гуманитарный университет»)

## **Рабочая программа учебной дисциплины**

### **ОГСЭ.04. Физическая культура**

для специальности

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

среднего профессионального образования

квалификация выпускника - бухгалтер

Москва, 2018

ОДОБРЕНО  
Методический совет Колледжа  
Протокол № 2  
от «25» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Колледжа МосГУ  
Гушина Е. В. Е.В. Гушина  
«25» сентября 2018 г.

Рассмотрено на заседании  
предметной комиссии «Физическая  
культура».  
Протокол № 2  
от «11» сентября 2018 г.  
Председатель ПК  
Лысова И. А. И.А. Лысова

Составлено в соответствии с примерной  
основной образовательной программой  
специальности 38.02.01 Экономика и  
бухгалтерский учет (по отраслям) среднего  
профессионального образования,  
разработанной Федеральным учебно-  
методическим объединением в системе  
среднего профессионального образования по  
укрупненным группам профессий,  
специальностей 38.00.00 Экономика и  
управление.

Авторы-составители: Лысова И. А., канд. пед. наук, преподаватель Колледжа  
МосГУ; Лысова Е. П., преподаватель Колледжа МосГУ

Рецензент: Дунаев К. С., докт. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой  
теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Московская  
государственная академия физической культуры»

Ответственный за выпуск: Картакаева Э. А., заместитель директора Колледжа  
МосГУ по УМР

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для  
специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
среднего профессионального образования. Авторы-сост.: Лысова И. А., Лысова  
Е. П. – М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2018. – 19 с.

© АНО ВО «Московский гуманитарный университет», 2018

## Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы...	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	13
3.1. Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины .....	13
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	14
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 образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) среднего профессионального образования; квалификация выпускника – бухгалтер.

Перед началом реализации дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой занимаются обучающиеся: основная, подготовительная и специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты подготовительной группы занимаются по настоящей программе с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Студенты специальной медицинской группы занимаются по отдельно разработанной программе.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального

	профессионального развития и самообразования	развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины (всего)</b>	<b>162</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины (3 семестр)	48
Объем образовательной программы учебной дисциплины (4 семестр)	38
Объем образовательной программы учебной дисциплины (5 семестр)	56
Объем образовательной программы учебной дисциплины (6 семестр)	20
в том числе:	
<b>теоретическое обучение (всего)</b>	<b>4</b>
теоретическое обучение (3 семестр)	2
теоретическое обучение (5 семестр)	2
<b>практические занятия (всего)</b>	<b>158</b>
практические занятия (3 семестр)	46
практические занятия (4 семестр)	38
практические занятия (5 семестр)	54
практические занятия (6 семестр)	20
<b>Промежуточная аттестация - в форме дифференцированного зачета.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p><b>Тема 1.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Обучение двигательным действиям в легкой атлетике. Техника легкоатлетических упражнений. Спортивная подготовка в легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега, бега по пересеченной местности. Техника высокого и низкого старта, бега по виражу, финиширования, передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка: 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>Обучение технике прыжка в длину с места и разбега. Разметка и подбор разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Фазы метания гранаты (теннисного мяча): держание гранаты (хват), разбег (предварительный и заключительный), финальное усилие, сохранение</p>	<p>34</p>	<p>ОК 01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08</p>

	<p>равновесия. Специальные упражнения метателя.</p> <p>Повышение уровня спортивной подготовленности с использованием средств и методов легкой атлетики.</p> <p>Система спортивных соревнований в легкой атлетике. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Единая всероссийская спортивная классификация. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Определение уровня спортивной подготовленности в легкой атлетике. Тестирование специальных двигательных способностей легкоатлета. Методика тестирования специальной физической и технической подготовленности в легкой атлетике. Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	1. Техника бега, стартов, финиширования.	8	
	2. Техника прыжков в длину и высоту.	4	
	3. Техника метания гранаты (теннисного мяча).	4	
	4. Повышение уровня спортивной подготовленности с использованием упражнений из легкой атлетики.	8	
	5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике».	2	
	6. Определение уровня спортивной подготовленности в легкой атлетике.	4	
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	<p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. 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). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	6	



	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	
	3. Развитие силовой выносливости.	4	
	4. Комплекс силовых упражнений.	6	
	5. Выполнение ОРУ.	4	
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	6	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	ОК 01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	<p>Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Обучение двигательным действиям в волейболе. Техника и тактика игры в волейбол. Специальная физическая подготовка в волейболе. Развитие специальных двигательных качеств. Техническая подготовка в волейболе. Изучение специальных технических приемов в волейболе: стоек и перемещений волейболиста, подач, приема и передач мяча, нападающих ударов, блокирования, защитных действий и страховки.</p> <p>Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Физические качества баскетболистов. Средства и методы развития физических качеств. Техника игры. Техника нападения. Техника перемещений Техника владения мячом. Бросок. Передача. Ведение. Техника защиты. Защитные стойки. Техника перемещений. Техника противодействий. Вырывание мяча; выбивание мяча из рук и при ведении; перехват мяча при передаче и при ведении; накрывание мяча при броске. Борьба за отскок.</p> <p>Техника овладением мячом в борьбе за отскок в нападении и в защите. Техника противоборства сопернику при борьбе у своего щита. Финты и сочетания приёмов. Финты на рывок, проход, бросок и действия после них; ведение и действия после него.</p> <p>Методы и средства развития специальных физических качеств в связи с конкретными техническими приемами. Тактика баскетбола. Тактика нападения и защиты. Спортивная подготовка в волейболе. Система спортивных соревнований в спортивных играх. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Единая всероссийская спортивная</p>		

	<p>классификация.</p> <p>Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. 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.</p> <p>Определение уровня спортивной подготовленности в спортивных играх. Тестирование специальных двигательных способностей. Методика тестирования специальной физической и технической подготовленности в спортивных играх. Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>34</b>	
	1. Правила игры в волейбол	2	
	2. Техника и тактика игры в волейболе	6	
	3. Повышение уровня спортивной подготовленности с использованием упражнений из волейбола	4	
	4. Правила игры в баскетбол	2	
	5. Техника и тактика игровых действий в баскетболе	6	
	6. Повышение уровня спортивной подготовленности с использованием упражнений из баскетбола	4	
	7. Правила игры в мини-футбол	2	
	8. Техника и тактика игровых действий в мини-футболе	4	
	9. Повышение уровня спортивной подготовленности с использованием упражнений из мини-футбола	4	
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	<p>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p>		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>32</b>	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	6	
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6	
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	6	
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	6	
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	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>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	

5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	6	
7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>		2
<b>Всего:</b>		<b>162</b>

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения – спортивные объекты и места для занятий физической культурой и спортом:

1. Многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м<sup>2</sup> (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, гандбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24-х секунд, съемными стойками и сетками для игры в волейбол и бадминтон, инвентарем для спортивных игр (волейбольные мячи, баскетбольные мячи, мини-футбольные мячи, гандбольные мячи, фишки, бадминтонные ракетки, воланчики, теннисные мячи);

2. Малый зал для занятий фитнесом, настольным теннисом и силовыми единоборствами площадью 320 м<sup>2</sup>; зал оснащен зеркальной стенкой, хореографическим станком, рукоходом, шведской стенкой, фитнес-инвентарем (гимнастические коврики, бодибары, гантели, фитболы, эспандеры, утяжелители, гимнастические палки, резиновые жгуты) теннисными столами, боксерскими мешками;

3. Тренажерный зал общей площадью 120м<sup>2</sup> (17,8×6,8 м); зал оснащен кардио-тренажерами, блочными силовыми тренажерами для всех групп мышц, свободными отягощениями;

4. Плавательный бассейн с площадью зеркала воды 350 м<sup>2</sup> (6 дорожек по 25 метров); бассейн оснащен инвентарем и оборудованием для обучения спортивным способам плавания и занятий аква-аэробикой (плавательные доски, калабашки, нудлы, ласты, аква-гантели, аква-пояса);

5. Лыжная база МосГУ, оборудованная стойками на 100 пар лыж; лыжная база оснащена инвентарем для занятий лыжной подготовкой (лыжи, крепления для ботинок, лыжные ботинки, лыжные палки).

6. Открытые плоскостные сооружения включают:

- стадион с тремя 400-метровыми беговыми дорожками из современного наливного покрытия, футбольным полем размером 102×67м, сектором для прыжков в длину, силовым городком;

- спортивная площадка размером 54×27 м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;

- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;

- площадка для пляжного волейбола;

- теннисный корт с тренировочной стенкой 38×16 м;

В лесопарковой зоне МосГУ (в пределах территории Университета) находятся кроссовая и лыжная (зимой) трассы протяженностью на 1,5 и 2 км.

7. Лекционная аудитория, оборудованная техникой для мультимедийного сопровождения лекций.

8. Компьютерный класс для проведения контрольного тестирования теоретических знаний по дисциплине.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам; обеспечивает проведение всех видов практических занятий; полностью оснащена соответствующим спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для изучения всех разделов программы.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд Колледжа имеет следующие печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы:

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 2-е изд. - М.: «КноРус», 2017
2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы, включая профессиональные базы данных)**

1. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
2. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
3. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
8. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
9. Электронное образование в МосГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elearn.mosgu.ru>
10. 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. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

11. 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. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

12. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) среднего профессионального образования (базовая подготовка). Автор-сост.: Лысова И. А. – М.: Изд-во Московского гуманитарного университета. – 2017. – 30 с.

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню разделов дисциплины. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет и электронной информационно – образовательной среде МосГУ (ЭИОС МосГУ).

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» отражает конечные результаты освоения знаний и умений в рамках изучения дисциплины.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> : 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	распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач;	Оценка результатов выполнения практических работ  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

<p>решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>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; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</p>	<p>понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии;</p> <p>понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
---	---	--



<p>специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:  распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска  определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  описывать значимость своей специальности</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ   Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>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>		
---	--	--

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, проведения компьютерного тестирования, опроса обучающихся, приема контрольных нормативов по общей физической подготовке и базовым видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка), выполнения государственных требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приложение), а также тестирования и выполнения обучающимися теоретических и методических заданий по разделам и темам дисциплины в виртуальной образовательной среде MOODLE.

