

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Российский государственный  
гуманитарный университет» в г. Домодедово Московской области  
(Филиал РГГУ в г. Домодедово)

Отделение среднего профессионального образования

### **Рабочая программа**

по общеобразовательной дисциплине:

«Физическая культура»

---

1 курс

---

Специальность: (код и наименование специальности):

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

---

Квалификация специалистов среднего звена:

«Бухгалтер специалист по налогообложению»

---

---

Домодедово 2021 год

УТВЕРЖДЕНА  
Предметной (цикловой)  
Комиссией «Общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин»  
Протокол № 3 от “11” мая 2021 г.

Разработана на основе требований  
федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего общего образования и  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования (ФГОС СПО) по  
специальности 38.02.01  
Экономика и бухгалтерский учет  
по отраслям

Составитель: Маслаков В.Е., преподаватель отделения СПО

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
	1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
	1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ.....	4
	1.3. Цели и задачи учебной дисциплины .....	4
	1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины: .....	5
2.	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
	2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	8
	2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
	3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	12
	3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

---

*название дисциплины*

## 1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура» предназначена для реализации среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям) в соответствии с примерной программой общеобразовательной дисциплины «физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 07.06.2017 №506.

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины (ПООП) «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГБУ «ФИРО») и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины: «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 25 с.

Учебная дисциплина является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), № 69 от 05.02. 2018 г.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «физическая культура» относится к общеобразовательному циклу учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих цели и задач:

Цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном совершенствовании физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

1. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. Формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. Воспитание основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
4. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. Овладение системой и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
8. В формировании положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

В рабочей программе учебной дисциплины «физическая культура» уточняется содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

#### **1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов.

##### **Личностных:**

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,

- регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  13. Готовность к служению Отечеству, его защите.

**Мета предметных:**

1. Способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**Предметных:**

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО, (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
6. Для слепых и слабовидящих обучающихся:
  - Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
  - Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;  
(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)
7. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, пречедвигательных и сенсорных нарушений;
  - Овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для набора 2021г.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов 2021г.</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лекции	<i>4</i>
практические занятия	<i>113</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Форма проведения занятия <sup>1</sup>
1	2	3	5
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема 1.</b> Введение и понятийный аппарат. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<b>Содержание учебного материала</b> Определение понятий: Культура, Физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая культура личности, спорта, физическое упражнение, спортсмен, физкультурник. Цели и задачи физической культуры. Средства, методы и условия физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	11	Самостоятельная работа
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b> Определение понятия здоровья, Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	8	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 1.</b> Самооценка при занятиях физическими	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	18	Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.

<sup>1</sup>В колонке «Форма проведения занятия» необходимо обязательно указать активные и интерактивные формы (70 % от общего количества) проведения занятий: деловые и ролевые игры, разбор конкретной ситуации, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии

упражнениями.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проведение самооценки работоспособности, усталости, утомления.	<b>8</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел Тема 2.</b> Основы методики занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	<b>19</b>	Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление плана-конспекта самостоятельного занятия физическими упражнениями, составление плана-конспекта рекреационного мероприятия.	<b>8</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел Тема 3.</b> Основы самомассажа.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Самомассаж при физическом и умственном утомлении.	<b>19</b>	Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение самомассажа.	<b>8</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел Тема 1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование низкого старта (в том числе растянутого и сближенного), Совершенствование стартового разгона, изучение и совершенствование техники бега, изучение и совершенствование работы рук, изучение и совершенствование бега по «дистанции», изучение и совершенствование бега по «повороту», изучение и совершенствование финиширования. Изучение и совершенствование бега на короткие дистанции. Воспитание физических качеств, не обходимых для повышения эффективности бега на короткие дистанции (быстрота, скоростно-сливовые способности).	<b>19</b>	Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование техники бега на короткие дистанции, выполнение комплексов упражнений для воспитания быстроты и скоростно-силовых способностей.	<b>4</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел Тема 2.</b> Длительный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование общего старта, совершенствование высокого старта, совершенствования стартового разгона, совершенствование бега по «дистанции», совершенствование бега по «повороту», совершенствование работы рук, совершенствование финиширования, Воспитание выносливости (общей и специальной).	<b>19</b>	Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование техники бега на длинные дистанции, выполнение комплексов упражнений для воспитания выносливости.	<b>8</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел Тема 3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование: комплексов строевых упражнений на месте, комплексов строевых упражнений с передвижением. Изучение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений для воспитания силы, комплексов общеразвивающих упражнений для	<b>19</b>	Фронтальное, групповое и индивидуальное

Строевые и общеразвивающие упражнения.	воспитания гибкости, комплексы общеразвивающих упражнений для воспитания выносливости (преимущественно силовой), комплексы общеразвивающих упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей, комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и специальным оборудованием, комплексы общеразвивающих упражнений для проведения утренней гигиенической гимнастики, комплексы общеразвивающих упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.		обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов строевых упражнений, выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для воспитания физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей).	<b>6</b>	Самостоятельная работа

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, уличной спортивной площадки и лекционного кабинета.

Оборудование спортивного зала:

1. Тренажерные устройства;
2. Гимнастические маты;
3. Гимнастические обручи;
4. Скакалки;
5. Гимнастические палки;
6. Разметочный инвентарь;
7. Штанги;
8. Гантели;
9. Гири.

Оборудование уличной спортивной площадки:

1. Футбольное поле;
2. Баскетбольная площадка.

Оборудование лекционного кабинета:

1. Столы;
2. Стулья.

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

#### **Источники**

#### **Основная литература:**

1. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html>
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>
3. Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е. В., Витун В. Г.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.— 111 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>.— ЭБС «IPRbooks» ЭБС
4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html> ЭБС

### Дополнительная литература

5. Крамской С. И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.И. Крамской [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>.— ЭБС«IPRbooks»
6. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.eios.dom-rsuh.ru> - электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово;
2. <http://www.iprbookshop.ru/65.01-ekonomicheskaya-teoriya.html> - Электронные учебники электронно-библиотечной системы IPRbooks (ЭБС IPRbooks).

## **7.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контрольи оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО, (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645;
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
6. Для слепых и слабовидящих обучающихся:  
Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  
Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;  
(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)
7. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, пречедвигательных и сенсорных нарушений;  
Овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  
Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  
Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

<b>Предметные результаты обучения</b>	<b>Формы и методы текущего контроля и оценки результатов обучения</b>
---------------------------------------	---

<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645).</p>	<p>Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.</p>
<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>Собеседование, оценочные задания.</p>
<p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Собеседование, оценочные задания.</p>
<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.</p>
<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.</p>
<p>Для слепых и слабовидящих обучающихся: Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).</p>	<p>Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.</p>

<p>Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;  Овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.</p>
---	--

Комплект фонда оценочных средств хранится в отделении среднего профессионального образования филиала РГГУ в г. Домодедово

**Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2021 г.)**

**1. Перечень ПО**

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Операционная система тонких клиентов WТware	WТware	Лицензионное
2	Windows server 2008	Microsoft	Лицензионное
3	Microsoft office 2010/2013	Microsoft	Лицензионное
4	Windows 7 Pro	Microsoft	Лицензионное
5	MyTestXPro	MyTestX	Лицензионное
6	Windows server 2012	Microsoft	Лицензионное
7	Windows 8.1	Microsoft	Лицензионное
8	Windows 10 Pro	Microsoft	Лицензионное
9	Dr. Web	Dr. Web	Лицензионное
10	Касперский	Лаборатория Касперского	Свободно распространяемое
11	Adobe Acrobat Reader 9	Adobe Systems	Лицензионное

12	Zoom	Zoom	Свободно распространяемое
13	Discord	Discord	Свободно распространяемое
14	Skype	Skype	Свободно распространяемое