**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ**
**«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№ 231 от 30 августа 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
# ОГСЭ.04 Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования
**38.02.01 Финансы**

Социально-экономический профиль

| | |
|---|---|
| Форма обучения | очная |
| Курс | 2-3 |
| Семестр | 3-6 |

**Когалым, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности **38.02.06 Финансы**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 65.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с основной профессиональной образовательной программой и включена в обязательную часть математического и общего естественнонаучного цикла образовательной программы по специальности 38.02.06 Финансы.

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты – Мансийского автономного округа - Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения социально-экономического профиля
Протокол № 5 от 20 июня 2024 г

Руководитель МО _____ /Ф.З. Омарова /
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНА

Библиотекарь _____ В.Н. Ефанова

Старший методист _____ Е.А. Левина

подпись расшифровка

**Разработчик:**

Петряева А.В., методист БУ «Когалымский политехнический колледж»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……4**

*1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы ..... 4*

*1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины ..... 4*

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... 5**

*2.1. Трудоемкость освоения дисциплины ..... 5*

*2.2 Содержание дисциплины ..... 5*

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....10**

*3.1. Материально-техническое обеспечение ..... 10*

*3.2. Учебно-методическое обеспечение ..... 10*

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....12**

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ .....13**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОГСЭ.04 Физическая культура»

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|---|---|---|
| **Учебные занятия** | **180** | **130** |
| **Самостоятельная работа** | **50** | **-** |
| В т.ч.: | | |
| Семестр 3-ий | 42 | 32 |
| Самостоятельная работа | 10 | |
| Зачет | + | |
| Семестр 4-ый | 62 | 42 |
| Самостоятельная работа | 20 | |
| Семестр 5-ый | 42 | 32 |
| Самостоятельная работа | 10 | |
| Зачет | + | |
| Семестр 6-ой | 34 | 24 |
| Самостоятельная работа | 10 | |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | |
| Всего | **180** | **130** |

### 2.2 Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала – практические занятия | Объем в часах |
|---|---|---|
| **3-ий семестр** | | **42/32** |
| **РАЗДЕЛ 1. Основы здорового образа жизни. - Самостоятельная работа: (10ч)** | | |
| **Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание** | |
| | 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. | 4 |
| | **Самостоятельная работа**<br>2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. | 4 |
| | **Самостоятельная работа**<br>3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. | 2 |
| **РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков. (94 ч)** | | |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в** | **Содержание** | |
| | **Самостоятельная работа**<br>1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 2 |
| | 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. | 2 |
| | 3. Техника прыжка в длину с места. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>4. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **длину с места.** | ходьбы по дистанции. | |
| | 5**.** Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 |
| | 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). | 2 |
| | 7. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. | 2 |
| | 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) | 2 |
| | 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м | 2 |
| **Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.** | **Содержание** | |
| | 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. | 2 |
| | 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. | 2 |
| | 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование. | 2 |
| | 4. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре. | 2 |
| | 5. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). | 2 |
| | 6. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. | 2 |
| | 7. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра (контрольный норматив). | 2 |
| | **Зачет** | |
| | **4-ый семестр** | **62/42** |
| | **Содержание - практическая подготовка:** | |
| | 1. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра. | 2 |
| | 2. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. | 2 |
| | 3. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра. | 2 |
| | 4. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра. | 2 |
| | 5. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль). | 2 |
| **Тема 2.3. Кроссовая подготовка** | **Кроссовая подготовка**<br>Бег по стадиону до 5 км | **4** |
| **Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование** | **Содержание** | |
| | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. | 2 |
| | 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.** | движении, «ведение - 2 шага – бросок» | |
| | **Самостоятельная работа**<br>3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 4 |
| | 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 2 |
| | 6. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра. | 2 |
| | 7. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| | 9. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив) | 2 |
| | 10. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. | 2 |
| | 11. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. | 2 |
| | 12. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль). | 2 |
| **Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.** | **Содержание** | |
| | 1. Эстафетный бег. | 2 |
| | 2. Метания. | 2 |
| | 3. Способы передачи эстафетной палочки. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>4. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. | 2 |
| | 5. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). | 2 |
| | 6. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. | 2 |
| **Самостоятельная работа. Основы здорового образа жизни (2-ая часть раздела 1) (10ч)** | | 10 |
| **Тема 2.6. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики** | **Содержание** | |
| | 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. | 2 |
| | 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. | 2 |
| | 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **самостоятельных занятий физическими упражнениями**<br><br>**Оздоровительная и лечебная физическая культура.** | 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. | 2 |
| | 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | 2 |
| **Зачет** | | |
| **5-ый семестр** | | **42/34** |
| **РАЗДЕЛ 3. Физическая культура в профессиональной деятельности. (14 ч)** | | |
| **Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).** | **Содержание** | |
| | 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>2. Организация, формы и средства ППФП студентов. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>3. Построение и особенности методики занятий ППФП. | 2 |
| | 4. Производственная гимнастика. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>5. Пилатес. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>6. Дыхательная гимнастика. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>7. Самомассаж. | 2 |
| **РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений. (62 ч)** | | |
| **Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.** | **Содержание** | |
| | 1. Техника бега и ходьбы по дистанции. | 2 |
| | 2. Спортивная ходьба. | 2 |
| | 3. Выносливость. | 2 |
| | 4. Кроссовая подготовка. | 2 |
| | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| | 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). | 2 |
| | 3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). | 2 |
| **Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным** | **Содержание** | |
| | 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. | 2 |
| | 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. | 2 |
| | 3.Индивидуальные тактические действия в волейболе. Групповые и командные тактические действия в волейболе. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.** | 4. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. | 2 |
| | 5. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра. | 2 |
| | 6. Групповые взаимодействия в защите и нападении. | 2 |
| | 7. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов | 2 |
| | **Зачет** | |
| | **6-й семестр** | **34/24** |
| **Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.** | **Содержание** | |
| | 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. | 4 |
| | 2. Упражнения на координацию движений. | 4 |
| | 3. Круговая тренировка. | 2 |
| | 1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. | 2 |
| | 2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. | 2 |
| | 3. Прием контрольных нормативов. | 2 |
| | 1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. | 2 |
| | 2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. | 2 |
| **Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).** | **Содержание** | |
| | 1. Производственная гимнастика. | 2 |
| | 2. Пилатес. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>3. Дыхательная гимнастика. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>4. Самомассаж. Общая физическая подготовка (ОФП) | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. | 2 |
| | **Самостоятельная работа**<br>3. Дыхательная гимнастика. | 2 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | |
| **Всего:** | | **180** |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Основные источники:**

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2017. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 21.05.2021). – Режим доступа: по подписке.

Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2017. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: https://new.znanium.com/catalog/product/1000483 (дата обращения: 24.05.2021).

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. 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»

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: https://book.ru/book/920006 (дата обращения: 06.10.2021). — Текст : электронный.

3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

7. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/183309

8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru

9. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

10. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru

11. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Показатели освоенности компетенций | Методы оценки |
|---|---|---|
| **Знает:** | | |
| - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- Основы здорового образа жизни; | - Содержание реферата, доклада;<br>- Оформление реферата, доклада;<br>- Использование терминологии и понятий при изложении материала | - Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы;<br>- Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу; |
| - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»; | - Правильность ответов при опросе и тестировании | - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы;<br>- Тестирование |
| - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;<br>- 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;<br>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | - Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой;<br>- Соблюдение последовательности упражнений;<br>- 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;<br>- результат | Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов |
| - 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 «Финансы» | - Результаты тестирований в соответствии с ФОС;<br>- Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения | Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков. |

## 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
|---|---|
| **БЫЛО** | **СТАЛО** |
| | |
| Основание:<br><br>Подпись лица внесшего изменения | |