

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Код и наименование специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский
учет (по отраслям)

входящей в состав УГПС 38.00.00 Экономика и управление

Квалификация выпускника: бухгалтер

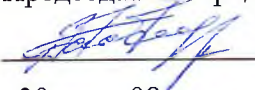
Кизляр, 2022 г.

ОДОБРЕНА

предметной (цикловой) комиссией социально-экономических и профессиональных дисциплин по юридическим и экономическим специальностям

Протокол № 1 от «_30_» августа 2022 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

 Гаджимурадова Э.Э.

30 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе

 Шелкова Е.Н.

31 08 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 N 69 (в ред. Приказа Минпросвещения России от 01.09.2022 N 796), (зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 N 50137), и примерной программой, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик(и):

- Аминов Ибрагим Абумуслимович, преподаватель ГБПОУ РД «КТПК»

Содержание

<u>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	4-5
<u>1.1. Область применения программы</u>	4
<u>1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы</u>	4
<u>1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:</u>	4
<u>1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:</u>	4-5
<u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	6-11
<u>2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы</u>	6
<u>2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины</u>	7-14
<u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	15-16
<u>3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению</u>	15
<u>3.2 Информационное обеспечение обучения</u>	15
<u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u> ...	16

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 примерной основной 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 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, 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 выполнения труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	206
вт.ч.в форме практической подготовки	156
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	156
<i>Самостоятельная работа</i>	46
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	206
вт.ч.в форме практической подготовки	34
в том числе:	
теоретическое обучение	24
практические занятия	32
<i>Самостоятельная работа</i>	160
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/в том числе в форме практической подготовки, ак.ч	Коды, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		6	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	6	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Психологические основы физической культуры и спорта.	2	
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способов их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	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	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	1. Написание сообщений-рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	4	
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		98/2	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	18	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	3. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м	2	
Тема 2.2. Волейбол. Совершен	Самостоятельная работа обучающихся:	6	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Кроссовая подготовка.		
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
		2 4	

ствованияитехнических	1.Техникапередачмячасверхуиснизудвумяруками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2.Техникаподачииприемамячасподачи.		
элементовв волейболе.	3.Техникавыполненияпрямогоиобманногонападающегоудараиблокирование.		
	Втомчислепрактическихзанятий	18	
	1.Совершенствованиетехникипередачмячасверхуиснизудвумяруками в 3хи4хпослеперемещенийивучебнойигре.	2	
	2.Совершенствованиетехникипередачмячасверхуиснизудвумяруками в 3хи4хпослеперемещенийивучебнойигре(контрольныйнорматив).	2	
	3.Совершенствованиетехникиверхней,нижнейибоковойподачииприема мячасподачи.Учебная игра.	2	
	4.Совершенствованиетехникиверхней,нижнейибоковойподачииприема мячасподачи.Учебнаяигра.(контрольныйнорматив).	2	
	5.Нападающийударсместаисразбегавпрыжке.Учебнаяигра.	2	
	6.Нападающийударсместаисразбегавпрыжке.Блок.Учебнаяигра.	2	
	7.Тактикаподачииприемаподач.Силовая,укороченнаяподача.Подачина точность.Учебнаяигра.	2	
	8.Нападающиеударыс передачииз2й,3йи4йзоны, обманныеудары. Учебнаяигра.	2	
	9.Совершенствованиетехническихэлементоввигре.(Итоговыйконтроль).	2	
	Самостоятельнаяработаобучающихся:		
	1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов,освобожденныхот практических занятий) 2. Подготовкакспдачеконтрольно-тестовыхзаданийи нормативов 3. Участиевсоревнованияхповолейболу. 4. Судействоигр. 5. Посещениеспортивныхсекций.	6	

Тема 2.3.	Содержание учебного материала	20	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		
Кроссовая подготовка (ходьба)	2. Кроссовый бег, виды и техника бега.		
	3. Техника ходьбы		
	В том числе практических занятий <i>Кроссовая подготовка</i> ²⁷ Бег по стадиону до 5 км	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км.	6	
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	22	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение-2 шага-бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	В том числе практических занятий	16	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок». Учебная игра.	2	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	

	6.Индивидуальныетактическиедействиявзащите,зонныйпрессинг.Учебнаяигра.	2	
	7.Индивидуальныеигрупповыетактическиедействиявнападении.Учебнаяигра.	2/2	
	8.Индивидуальныеигрупповыетактическиедействиявнападенииизащитевбаскетболе. (Итоговыйконтроль).	2	
	Самостоятельнаяработаобучающихся:	6	
	1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов,освобожденныхот практических занятий) 2. Подготовкакакдачеконтрольно-тестовыхзаданийи нормативов. 3. Участиевсоревнованияхпобаскетболу. 4. Судействоигра. 5. Посещениеспортивныхсекций.		
Тема2.5 Легкая атлетика.Совершенствованиев эстафетном беге и метаниях.	Содержаниеучебногоматериала	14	ОК01,ОК02, ОК 03,ОК04,ОК08
	1.Эстафетныйбег.		
	2.Метания.		
	Втомчислепрактическихзанятий.	10	
	1.Способыпередачиэстафетнойпалочки.	2	
	2.Совершенствованиеспособовпередачиэстафетнойпалочки.	2	
	3.Метаниеснарядов(мячейдлябольшоготеннисаигранат).	4	
	4.Выполнениеконтрольно-тестовыхзаданийинормативов.	2	
	Самостоятельнаяработаобучающихся: Подготовкакакдачеконтрольно-тестовыхзаданийинормативов.	4	
Раздел3.Теоретическаяподготовка.Физическаякультуравпрофессиональнойдеятельности.		50	

Тема3.1 Профессионально -прикладная физическа яподготовк а(ППФП).	Содержаниеучебногоматериала		ОК01,ОК02, ОК 03,ОК04,ОК08
	1.Понятие,назначениеизадачиППФП.	2	
	2.Организация,формыисредстваППФПстудентов.		
	3.ПостроениеиособенностиметодикизанятийППФП.		
	Втомчислепрактическихзанятий Производственнаягимнастика. Пилатес. Дыхательнаягимнастика.	44	
Самостоятельнаяработаобучающихся: 1. Написаниесообщений,рефератовпотемамтеоретическогогораздела.(длястуденто в,освобожденных отпрактических занятий). 2. Изучениематериалаучебниковидополнительнойлитературы.	4		
РАЗДЕЛ4.Практическаячасть:Совершенствованиеприобретенныххранеенавыков,знанийиуменийдля организацииздоровогообразажизни,профилактикииснятияперенапряжений.		46/20	
Тема4.1. Легкая атлетика.Кроссо ваяподготовка. Спортивнаяходьба.	Содержаниеучебногоматериала	8	ОК01,ОК02, ОК 03,ОК04,ОК08
	1.Техникабегаиходьбыподстанции.		
	2.Спортивнаяходьба.		
	3.Выносливость.		
	4.Кроссоваяподготовка.		
	Втомчислепрактическихзанятий	12	
1.Овладениетехникойстарта,стартовогоразбега,финиширования.	2		

	2.Техникабегапопересеченнойместности(равномерный,переменный,повторныйшаг) .	2	
	3.Техникабегаиходьбынадистанции1000метров,2000метров(контрольн ыйнорматив).	2	
	Самостоятельнаяработаобучающихся: 1. Кроссоваяподготовка. 2. Подготовкаксдачеконтрольно-тестовыхзаданийи нормативов.	2	
Тема 4.2.Волейбол.Та ктическиевзаим одействия.	Содержаниеучебногоматериала	10/2	ОК01,ОК02, ОК 03,ОК04,ОК08
	1.Совершенствованиетехникипередачимячасверхуиснизудвумярукамиив3х и 4х послеперемещений.		
	2.Техникавыполненияобманногонападающегоудараиблокирование.		
Совершенствовани етехники владенияволейболь ныммячом. Индивидуальные ,групповые икомандныетакт ическиедействия вволейболе.	3.Индивидуальныетактическиедействиявволейболе.		
	4.Групповыеикомандныетактическиедействиявволейболе.		
	Втомчислепрактическихзанятий	14	
	1.Отработкатактикиигры:расстановкаигроков,тактикаигрывзащите,внападении.Уче бнаяигра.	2	
	2.Нападающиеударыспередачииз2й,3йи4йзоны,обманныеудары,блокУчебнаяигра.	2	
	3.Групповыевзаимодействиявзащитеинападении.	2	
	4.Учебно-тренировочнаяигравволейбол.Приемконтрольныхнормативов	2	
	Самостоятельнаяработаобучающихся: 1. Посещениеспортивныхсекций. 2. Участиевсоревнованияхповолейболу. 3. Подготовкаксдачеконтрольно-тестовыхзаданийи нормативов.	2	
Тема 4.3.Атлетическаяг	Содержаниеучебногоматериала	10	ОК01,ОК02, ОК
	1.Силоваягимнастика,упражнениядляразвитияразличныхгруппмышц.		

гимнастика. Упражнения собственным весом и тяговыми.	2. Упражнения на координацию движений.		03, ОК04, ОК08
	3. Круговая тренировка.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2. Развитие силы мышц руки ног. Круговая тренировка.	2	
	3. Прием контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4	
	3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.		
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	18/18	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	В том числе практических занятий	14	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	4	
	3. Дыхательная гимнастика.	4	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	

Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерны темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения 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 бухгалтерского 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 программы специалиста. <i>По разделу 4:</i> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		
Промежуточная аттестация	2	
Всего:	206/160	

заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем,ак.ч/втомчисле в формепрактическойподготовки,ак.ч	Коды,формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел1.Теоретическаяподготовка.Основыздоровогоображизни.		6	
Тема1.1. Физическаякультура и спорт ввоспитанииистудентов. Основы методикисамостоятельныхзанятий физическимиупражнениями. Оздоровительная илечебная физическаякультура.	Содержаниеучебноматериала	6	ОК01, ОК02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1.Психофизическиеосновыфизическойкультурыиспорта.	2	
	2.Характеристикапсихофизиологическихсостоянийзанимающихся физическойкультуройиспортомиспособияхсознательнойрегуляции.		
	3.Утомлениеприфизическойиумственнойдеятельности.Гипокинезияи гиподинамия.		
	4.Массовыйспортиспортвысшихдостижений.ЕдинаяВсероссийская спортивнаяклассификация.Студенческийспорт.		
	5.Физкультурно-оздоровительнаядеятельностьдляукрепленияздоровья, достиженияжизненныхипрофессиональныхцелей.		
	6.Инструктажпо техникебезопасностиназанятиях физическойкультуройи спортом.		
	Втомчислепрактическихзанятий	0	
	Самостоятельнаяработаобучающихся	4	
3. Написаниесообщений-рефератовпотемам теоретическогораздела. 4. Изучениематериалаучебниковидополнительнойлитературы.			

РАЗДЕЛ2. Практическая подготовка:основыдвижений,развитиеосновныхдвигательныхкачеств,умений и навыков.		98/2	
Тема2.1. Легкая атлетика.Бег на короткие,средние и длинныедистанции. Прыжоквдлинусместа.	Содержаниеучебноматериала	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1.Техникабезопасностиазанятияхлегкойатлетикой.		
	2.Техникабеганакороткие,средниеидлинныедистанцииснизкогои высокогостарта.		
	3.Техникапрыжкавдлинусместа.		
	Втомчислепрактическихзанятий	12	
	1.Техникабезопасностиазанятияхлегкойатлетикой.Общаяфизическая подготовка(ОФП).Техникабегаиходьбыподистанции.	2	
	2.Общаяфизическаяподготовка(ОФП).Совершенствованиетехники высокогоинизкогостарта,стартовогоразгона,финиширования.	2	
	3.Совершенствованиетехникибеганакороткиедистанции:30метрови60 метров(контрольныйнорматив).	2	
	4.Общаяфизическаяподготовка(ОФП).Техникабеговыхупражнений. Прыжоквдлинусместа.	2	
	5.Совершенствованиетехникипрыжкавдлинусместа(контрольный норматив)	2	
	6.Совершенствованиетехникибеганасредниеидлинныедистанции500м, 1000м	2	
Тема2.2. Волейбол.Совершенствова- ниеи техниче- ских	Самостоятельнаяработаобучающихся:	6	ОК01,ОК02, ОК 03,ОК 04,ОК08
	4.Кроссоваяподготовка.		
	5. Подготовкаксадчеконтрольно-тестовыхзаданийи нормативов.		
Тема2.2. Волейбол.Совершенствова- ниеи техниче- ских	Содержаниеучебноматериала	24	ОК01,ОК02, ОК 03,ОК 04,ОК08
	1.Техникапередачмячасверхуиснизудвумярукамипослеперемещенийв парах,тройкахигруппах.		
	2.Техникаподачииприемамячасподачи.		

элементов в волейболе.	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча подачи. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	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 подачи и приема подачи. Силовая, укороченная подача. Подача 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: 6. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 7. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 8. Участие в соревнованиях по волейболу. 9. Судейство игр. 10. Посещение спортивных секций.	16	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	20	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		
Кроссовая подготовка	2. Кроссовый бег, виды и техника бега.		
	6. Техника ходьбы		

(ходьба)	В том числе практических занятий <i>Кроссовая подготовка</i> ²⁷ Бег по стадиону до 5 км	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 4. Прохождение дистанции 3-5 км.	26	
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение-2 шага–бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	В том числе практических занятий		
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	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).	2	

	Самостоятельная работа обучающихся:	16	
	6. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 7. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 8. Участие в соревнованиях по баскетболу. 9. Судейство игр. 10. Посещение спортивных секций.		
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	14	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	В том числе практических занятий.		
	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.	14	
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.		50 с.р.	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	2	
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	В том числе практических занятий Производственная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: 3. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). 4. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	44	
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		46 с.р.	
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	8	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Техника бега и ходьбы подстанции.		
	2. Спортивная ходьба.		
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	В том числе практических занятий	12	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 3. Кроссовая подготовка. 4. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия.	Содержание учебного материала	10/2	ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		
	2. Техника выполнения обманный нападающего удара и блокирование.		
Совершенствование техники владения волейбольным мячом	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.		
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
	В том числе практических занятий	14	

ным мячом. Индивидуальные , групповые и командные такт ические действия в волейболе.	1.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	
	2.Нападающие удары передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	
	3.Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4.Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 4. Посещение спортивных секций. 5. Участие в соревнованиях по волейболу. 6. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Тема 4.3.Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	10	ОК01, ОК02, ОК 03, ОК04, ОК08
	1.Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2.Упражнения на координацию движений.		
	3.Круговая тренировка.		
	В том числе практических занятий	12	
	1.Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2.Развитие силы мышц руки ног. Круговая тренировка.	2	
	3.Прием контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 3. Посещение тренажерных залов. 4. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4	
	3.Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.		
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	18/4	ОК01, ОК02, ОК 03, ОК04, ОК08
	1.Производственная гимнастика.		
	2.Пилатес.		
	3.Дыхательная гимнастика.		

а(ППФП).	4.Самомассаж.		
	Втомчислепрактическихзанятий	14	
	1.Составлениеипроведениекомплексаупражненийтипапроизводственной гимнастики.	4	
	2.Составлениеипроведениекомплексаупражненийдляснятиянапряжения.	4	
	3.Дыхательнаягимнастика.	4	
	4.Общаяфизическаяподготовка(ОФП)Самомассаж.	2	
	Самостоятельнаяработаобучающихся: Составлениеивыполнениекомплексаупражненийтипапроизводственнойгимнастики.	2	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Пример ныетемы рефератов. <i>Поразделу 1:</i> 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. 5. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 6. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции			

<i>По разделу 2:</i> 5. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол(баскетбол). 6. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 7. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 8. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 7. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 8. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности бухгалтерского работника 9. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 10. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 11. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 12. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <i>По разделу 4:</i> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		
Промежуточная аттестация	2	
Самостоятельная работа	170	
Всего:	206/36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой;

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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: 04.02.2022). — 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: 04.01.2022). — 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>
5. 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, 2021. — 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

6. 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. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
7. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
8. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2021. – 161 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие – М.: Юнити-Дана, 2021. – 272 с.
10. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. 2. – М., 2014.
11. 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, 2020. – 392 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2019 [ЗНБУрФУ].
13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- 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 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам разделов программы; - Тестирование
- Средства профилактики снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильности последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов ²⁸
- 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.
---	--	---