

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«ШИПИЦЫНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ АО «ШАТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ О «ШАТ»
И.Л. Низовцева
« _____ » _____ 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 69 от 05.02. 2018г., и в соответствии с рабочим учебным планом ГБПОУ АО «ШАТ» по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Организация разработчик: ГБПОУ АО «ШАТ»

Разработчик:

Заусаева Галина Александровна, преподаватель ГБПОУ АО «ШАТ»

Квалификационная категория

Звание

Программа рассмотрена и рекомендована на заседании методического совета.

Председатель МС, зам. директора по УПР,



подпись

Брызгалов А.Н.

расшифровка

Протокол от « 31 » августа 202 22 № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. Физическая культура.

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 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 ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний
ПК 2.7 Выполнять контрольные	Навыки: В выполнении контрольных процедур и их документировании	

<p>процедуры и их документирование, готовить и оформлять завершающие материалы по результатам внутреннего контроля</p>	<p>В подготовке оформления завершающих материалов по результатам внутреннего контроля</p> <p>Умения:</p> <p>составлять акт по результатам инвентаризации; составлять сличительные ведомости и устанавливать соответствие данных о фактическом наличии средств данным бухгалтерского учета; выполнять контрольные процедуры и их документирование, готовить и оформлять завершающие материалы по результатам внутреннего контроля.</p> <p>Знания:</p> <p>порядок составления сличительных ведомостей в бухгалтерии и установление соответствия данных о фактическом наличии средств данным бухгалтерского учета; процедуру составления акта по результатам инвентаризации.</p>
<p>ЛР9</p>	<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>
<p>ЛР28</p>	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
учебно-тренировочные занятия	142
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета 4, 6 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Второй год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		4/0/2	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2/0/0	
	1 Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28
	2 Двигательная активность как биологическая потребность организма. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями.		
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных	Содержание учебного материала	2/0/0	
	1 Гибкость и методика ее совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28

жизненно важных физических и профессиональных качеств	2	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация Средства, методы и методики развития координационных способностей.		
	Самостоятельная работа		0/0/2	
	Составить план самостоятельных занятий (по проблемным зонам). Занятия в секциях по видам спорта, или работа на тренажерах 20-30 мин.		2	
	Раздел 2. Легкая атлетика.		1/18/0	
Тема 2.1. Кроссовая подготовка (бег на короткие, средние и длинные дистанции)	Содержание учебного материала			
	Учебно-тренировочные занятия			
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
	1	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и высокого старта. Эстафетный бег. Бег с ускорением на отрезках 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 м до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег на 4x100 м. Челночный бег 10x10 м Специально-беговые упражнения. Зачет -100м	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28
	2	Развитие скоростных качеств. Игровой элемент (лапта)	1	
	3	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и высокого старта. Эстафетный бег. Бег с ускорением на отрезках 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 м до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег на 4x100 м. Челночный бег 10x10 м Специально-беговые упражнения. Зачет - челночный бег 5x10 м- на результат.	2	
	4	Развитие скоростных качеств. Игровой элемент (лапта)	2	
5	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением	2		

		опор различной высоты и ширины, повороты, обегания различных предметов. Зачет-400 м -на результат.		
	6	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры со скоростной направленностью. Игровой элемент (лапта)	2	
	7	Спортивные и подвижные игры. Игровой элемент (лапта, флорбол, гандбол). Сед из положения лежа на спине, руки за головой (пресс)-на результат.	1	
	8	Развитие скоростных качеств. Игровой элемент (лапта)	2	
	9	Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 мин. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности.	2	
	10	Зачет-2000 м - на результат. Подведение итогов	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			2/46/0	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		1/23/0	
	11	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Техника нападения: техника передвижения, техника владения мячом, техника бросков мяча в корзину.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28
	12	Развитие координации движений, ловкости с помощью упражнений. Двухсторонняя игра в баскетбол. Прыжки на скакалке - на результат.	3	
	13	Техника защиты: техника передвижения, техника владения мячом.	3	
	14	Развития координации движений, ловкости с помощью упражнений. Двусторонняя игра в баскетбол. Штрафной бросок -на результат.	2	
	15	Тактика нападения: индивидуальные, и групповые и командные действия. Выполнение основных технических и тактических приемов: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести игру с соблюдением правил Передача 2-мя мячами с отскоком от стены - на результат	4	
	16	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений. Учебная игра.	3	

	17	Тактика защиты: индивидуальные и групповые и командные действия. Выполнение основных технических и тактических приемов: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести игру с соблюдением правил. Прыжок в длину с места - на результат.	4	
	18	Выполнение основных технических и тактических приемов: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести игру с соблюдением правил.	2	
	19	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений. Учебная игра. Зачет-выполнение бросков с 10 точек на время.	1	
	20	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений. Упражнения для развития координации движений, ловкости. Учебная игра. Подведение итогов.	1	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала		1/23/0	
	Учебно-тренировочные занятия			
	21	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Техника нападения: действие без мяча, действие с мячом. Техника защиты: действие без мяча, действие с мячом, блокирование.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28
	22	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защиты.	2	
	23	Техника нападения: действие без мяча, действие с мячом. Техника защиты: действие без мяча, действие с мячом, блокирование.	4	
	24	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защиты.	4	
	25	Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые командные действия.	3	
	26	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2	
	27	Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые командные действия.	4	

	28	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2	
	29	Контрольные нормативы: передача мяча над собой, верхняя прямая подача по зонам, нападающий удар из зоны 3.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			1/9/0	
Тема 4.1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Содержание учебного материала			
	Учебно-тренировочные занятия			
	30	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. История развития лыжного спорта.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28
	31	Равномерная тренировка - прохождение дистанции до 3-4 км. Развитие выносливости. Прохождение спусков, подъемов.	1	
	32	Развитие выносливости. Специально- подготовленные упражнения.	1	
	33	Развитие выносливости. Специально- подготовительные упражнения.	1	
	34	Развитие выносливости. Специально – подготовительные упражнения. Зачет- 2 км на результат.	1	
	35	Прохождение дистанции до 6-7 км. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение спусков, подъемов.	1	
	36	Развитие выносливости. Специально –подготовительные упражнения. Зачет- 3 км – на результат.	1	
	37	Прохождение дистанции до 6-7 км. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение спусков, подъемов.	1	
	38	Развитие выносливости. Специально- подготовительные упражнения.	1	
39	Зачет- 7,5 км без учета времени. Прохождение спусков, подъемов. Игровые упражнения на лыжах. Итоговое занятие.	1		
Раздел 5. Гимнастика			1/10/0	
Тема 5.1. Развитие гибкости	Содержание учебного материала		1/3/0	
	Учебно - тренировочные занятия			
	40	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28
41	Комплексы ОРУ (активных, пассивных). Упражнения на растяжение и	3		

		расслабление мышц. Упражнения для развития подвижности суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений.		
Тема 5.2. Развитие координации	Содержание учебного материала		0/6/0	
	Учебно - тренировочные занятия			
	42	Выполнение гимнастических упражнений. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов. Акробатическая подготовка	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28
	43	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми мячами. Проведение фрагментов занятий. Аэробика	2	
44	Акробатическая подготовка. Проведение фрагментов занятий по аэробике - на оценку. Подведение итогов.	2		
		Дифференцированный зачет 4семестры	1	
		Итого по 2 году	10/88/2	

Третий год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.		2/0/0	
Тема 1.1. Влияние физической	Содержание учебного материала	2/0/0	
	1 Общий инструктаж по технике безопасности.		ОК 01, ОК 02, ОК 03,

культуры и здорового образа жизни на обеспечении здоровья и работоспособности.		Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни Синология - наука о здоровье. Гигиенические средства оздоровления.	1	ОК 04, ОК 08 ПК2.7 ЛР9 ЛР28
	2	Режим труда и отдыха. Основные факторы оздоровления. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направления развития отдельных физических качеств, совершенствование функциональных систем и профилактике простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования.		
	3	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.		
Раздел 2. Легкая атлетика			1/10/0	
Тема 2.1. Кроссовая подготовка (бег на короткие, средние и длинные дистанции)	Содержание учебного материала			
	Учебно-тренировочные занятия			
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
		Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Стартовый разбег Эстафетный бег на 4x400 м., совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Специально-беговые упражнения.	2	ЛР9 ЛР28 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	2	Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Зачет-100 м	1	
	3	Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Стартовый разбег. Эстафетный бег 4x 400. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Специально-беговые упражнения.	2	
	4	Зачет-400 м Развитие скоростных качеств. Игровой элемент (футбол)	1	
5	Развитие общей выносливости с помощью ОФП. Игровой элемент (лапта)	1		

	6	Равномерный бег на дистанцию 15-20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специально-беговые упражнения. ОРУ.	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			2/24/0	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала		1/12/0	
	Учебно-тренировочные занятия			
	7	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Техника нападения: техника передвижения, техника владения мячом, техника бросков мяча в корзину.	1	ЛР9 ЛР28 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	8	Развития координации движений, ловкости с помощью упражнений. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	
	9	Техника защиты: техника передвижения, техника владения мячом.	2	
	10	Развития координации движений, ловкости с помощью упражнений. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	
	11	Тактика нападения: индивидуальные, и групповые и командные действия. Выполнение основных технических и тактических приемов: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести игру с соблюдением правил Передача 2-мя мячами с отскоком от стены - на результат	2	
	11	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений. Учебная игра.	2	
	12	Тактика защиты: индивидуальные и групповые и командные действия. Выполнение основных технических и тактических приемов: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести игру с соблюдением правил. Прыжок в длину с места - на результат.	2	
	13	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений. Учебная игра.	1	

Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала		1/12/0	
	Учебно-тренировочные занятия			
	1.4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Техника нападения: действие без мяча, действие с мячом. Техника защиты: действие без мяча, действие с мячом, блокирование.	1	ЛР9 ЛР28 ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	15	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защиты. Развитие скоростно - силовых качеств. Учебная игра.	2	
	16	Техника нападения: действие без мяча, действие с мячом. Техника защиты: действие без мяча, действие с мячом, блокирование.	2	
	17	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	2	
	18	Совершенствование стойки и передвижение игроков. Совершенствование сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Совершенствование верхней прямой подача и нижний прием мяча. Совершенствование техники прямого нападающего удара из 3-й зоны. Совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	
	19	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Верхняя передача мяча в стену - на результат.	1	
	20	Тактика нападение: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые командные действия.	1	
	21	Развитие координационных способностей. Учебная игра. Нижняя передача мяча в стену-на результат.	1	
22	Развитие координационных способностей. Учебная игра. Верхняя подача в зоны 1,5,6-на результат.	1		
Раздел 4. Лыжная подготовка.			1/10/0	
Тема 4.1. Переход с хода на ход в зависимости	Содержание учебного материала			
	Учебно-тренировочные занятия			
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	

от условий дистанции и состояния лыжни.		подготовке. Российские спортсмены-лыжники. Прохождение дистанции до 4-5 км.		ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28
	24	Развитие выносливости. Специально-подготовительные упражнения.	1	
	25	Зачет- 2 км	1	
	26	Развитие выносливости. Специально-подготовительные упражнения	1	
	27	Зачет-3 км	1	
	28	Прохождение дистанции до 5 км. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение спусков, подъемов	1	
	29	Развитие выносливости. Специально-подготовительные упражнения.	1	
	30	Прохождение дистанции до 5 км. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение спусков, подъемов	1	
	31	Развитие выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Зачет-7,5 км без учета времени (юноши)	2	
	32	Прохождение спусков, подъемов. Игровые упражнения на лыжах.	1	
Раздел 5. Гимнастика			1/10/0	
Тема 5.1. Развитие гибкости реакции	Содержание учебного материала			
	Учебно-тренировочные занятия			
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	
	33	Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР9 ЛР28
	34	Комплексы ОРУ (активных, пассивных). Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Упражнения для развития подвижности суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений.	1	
35	Упражнения, направленные на развитие гибкости с	1		

		использованием отягощений, тренажеров.		
36		Комплексы ОРУ (активных, пассивных). Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Упражнения для развития подвижности суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений.	1	
37		Выполнение гимнастических упражнений. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов. Акробатическая подготовка	1	
38		Жонглирование большими (волейбольными) и малыми мячами. Проведение фрагментов занятий. Аэробика.	1	
39		Выполнение гимнастических упражнений. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов. Акробатическая подготовка.	1	
40		Жонглирование большими (волейбольными) и малыми мячами. Проведение фрагментов занятий по акробатике-на оценку. Аэробика.	1	
41		Выполнение гимнастических упражнений. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов. Акробатическая подготовка	1	
42		Проведение фрагментов занятий по аэробике-на оценку.	1	
		Дифференцированный зачет 6 семестры	1	
		Итого по 3 году обучения	8/54/0	
ВСЕГО			18/142/2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть в наличии спортивный зал, отвечающий действующим санитарным и противопожарным нормам. Спортивный зал должен быть оснащен соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Документационное обеспечение

1. Приказ Минобрнауки РФ от 05.02.2018 №69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
2. Приказ Минобрнауки России от 29.10.2013 N 1199 (ред. от 20.01.2021) «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования».
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ

3.2.2. Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия» , 2020.-320 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 271 с. : ил.

3.2.3 Дополнительные источники:

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высш. учебн. Заведений/ Г.С. Туманян.-М.: издательский центр «Академия», 2006.-336 с.

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: Учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью.- Кострома, 2003.

Интернет-ресурсы:

Web:<http://minstm.gov.ru>. Официальный сайт Министерства спорта, туризма, и молодежной политики Российской Федерации:

Web:<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
<p>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- Основы здорового образа жизни;</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p>	<p>- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы;</p> <p>- Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;</p> <p>- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы;</p>
<p>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;</p>	<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>- Тестирование</p> <p>- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики</p>
<p>- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</p> <p>- Средства профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи,</p>	<p>комплексов упражнений типа производственной гимнастики</p> <p>-Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</p> <p>-Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</p> <p>-Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.</p> <p>-Тестирование для определения уровня физического развития, основных</p>

	<p>жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Гимнастика Оценка техники выполнения упражнений</p> <p>Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>	<p>двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков. - Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов - Дифференцированный зачет</p>
Умения:		
<p>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>		
<p>- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта</p>		
<p>- Взаимодействовать в группе и команде</p>		
<p>- Пользоваться средствами профилактики</p>		

перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»		
--	--	--