

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ АО «ШАТ»  
И.Л. Низовцева  
«12» 2023 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 20223 № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 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	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> <ul style="list-style-type: none"> <li>составлять акт по результатам инвентаризации;</li> <li>составлять сличительные ведомости и устанавливать соответствие данных о фактическом наличии средств данным бухгалтерского учета;</li> <li>выполнять контрольные процедуры и их документирование, готовить и оформлять завершающие материалы по результатам внутреннего контроля.</li> </ul> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>порядок составления сличительных ведомостей в бухгалтерии и установление соответствия данных о фактическом наличии средств данным бухгалтерского учета;</li> <li>процедуру составления акта по результатам инвентаризации.</li> </ul>
--	--

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	162
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
учебно-тренировочные занятия	142
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	2
<b>Промежуточная аттестация:</b> 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>			<b>4/0/2</b>	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		2/0/0	
	1	<b>Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека.</b> 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
	2	<b>Двигательная активность как биологическая потребность организма.</b> 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 жизненно важных физических и	<b>Содержание учебного материала</b>		2/0/0	
	1	<b>Гибкость и методика ее совершенствования.</b> 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
	2	<b>Координационные способности и пути их совершенствования.</b> Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.		

профессиональных качеств		Координационные способности и их классификация Средства, методы и методики развития координационных способностей.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		0/0/2	
	Составить план самостоятельных занятий (по проблемным зонам). Занятия в секциях по видам спорта, или работа на тренажерах 20-30 мин.		2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			<b>1/18/0</b>	
Тема 2.1. Кроссовая подготовка (бег на короткие, средние и длинные дистанции)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
		<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b>	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. <b>Зачет -100м</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	2	<b>Развитие скоростных качеств.</b> 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. <b>Зачет - челночный бег 5x10 м- на результат.</b>	2	
	4	<b>Развитие скоростных качеств.</b> 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 опор различной высоты и ширины, повороты, обегания различных предметов. <b>Зачет-400 м -на результат.</b>	2	
6	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Подвижные игры со скоростной	2		



		направленностью. Игровой элемент (лапта)		
	7	Спортивные и подвижные игры. Игровой элемент (лапта, флорбол, гандбол). <b>Сед из положения лежа на спине, руки за головой (пресс)-на результат.</b>	1	
	8	<b>Развитие скоростных качеств.</b> 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	<b>Зачет-2000 м - на результат.</b> Подведение итогов	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			<b>2/46/0</b>	
Тема 3.1. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		1/23/0	
	11	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.</b> Техника нападения: техника передвижения, техника владения мячом, техника бросков мяча в корзину.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	12	<b>Развитие координации движений, ловкости с помощью упражнений.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол. Прыжки на скакалке - на результат.	3	
	13	<b>Техника защиты: техника передвижения, техника владения мячом.</b>	3	
	14	Развития координации движений, ловкости с помощью упражнений. Двусторонняя игра в баскетбол. <b>Штрафной бросок -на результат.</b>	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 <b>Передача 2-мя мячами с отскоком от стены - на результат</b>	4	
	16	<b>Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений.</b> 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	4	

		левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести игру с соблюдением правил. <b>Прыжок в длину с места - на результат.</b>		
	18	<b>Выполнение основных технических и тактических приемов:</b> 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. <b>Зачет-выполнение бросков с 10 точек на время.</b>	1	
	20	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений. Упражнения для развития координации движений, ловкости. Учебная игра. Подведение итогов.	1	
Тема 3.2. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1/23/0</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
	21	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.</b> 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
	22	Интегральная подготовка. <b>Приемы игры в нападении и защиты.</b>	2	
	23	<b>Техника нападения:</b> действие без мяча, действие с мячом. <b>Техника защиты:</b> действие без мяча, действие с мячом, блокирование.	4	
	24	Интегральная подготовка. <b>Приемы игры в нападении и защиты.</b>	4	
	25	Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые командные действия.	3	
	26	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2	
	27	<b>Тактика нападения:</b> индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые командные действия.	4	
	28	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2	
29	<b>Контрольные нормативы: передача мяча над собой, верхняя прямая подача по зонам, нападающий удар из зоны 3.</b>	2		

<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>1/9/0</b>		
Тема 4.1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
	30	<b>Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</b> История развития лыжного спорта.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	31	<b>Равномерная тренировка - прохождение дистанции до 3-4 км.</b> Развитие выносливости. Прохождение спусков, подъемов.	1	
	32	<b>Развитие выносливости.</b> Специально- подготовленные упражнения.	1	
	33	Развитие выносливости. Специально- подготовительные упражнения.	1	
	34	Развитие выносливости. Специально – подготовительные упражнения. <b>Зачет- 2 км на результат.</b>	1	
	35	<b>Прохождение дистанции до 6-7 км.</b> Совершенствование техники конькового хода. Прохождение спусков, подъемов.	1	
	36	Развитие выносливости. Специально –подготовительные упражнения. <b>Зачет- 3 км – на результат.</b>	1	
	37	<b>Прохождение дистанции до 6-7 км.</b> Совершенствование техники конькового хода. Прохождение спусков, подъемов.	1	
	38	<b>Развитие выносливости.</b> Специально- подготовительные упражнения.	1	
39	<b>Зачет- 7,5 км без учета времени.</b> Прохождение спусков, подъемов. Игровые упражнения на лыжах. Итоговое занятие.	1		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>1/10/0</b>		
Тема 5.1. Развитие гибкости	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1/3/0</b>	
	<b>Учебно - тренировочные занятия</b>			
	40	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.</b> Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
41	<b>Комплексы ОРУ (активных, пассивных).</b> Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Упражнения для развития подвижности суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений.	3		

Тема 5.2. Развитие координации	<b>Содержание учебного материала</b>		0/6/0	
	<b>Учебно - тренировочные занятия</b>			
	42	<b>Выполнение гимнастических упражнений.</b> Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов. Акробатическая подготовка	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	43	<b>Жонглирование большими (волейбольными) и малыми мячами.</b> Проведение фрагментов занятий. Аэробика	2	
44	Акробатическая подготовка. <b>Проведение фрагментов занятий по аэробике - на оценку.</b> Подведение итогов.	2		
	<b>Дифференцированный зачет 4семестры</b>		<b>1</b>	
	<b>Итого по 2 году</b>		<b>10/88/2</b>	

### Третий год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
<b>Раздел 1. Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.</b>			<b>2/0/0</b>	
Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечении здоровья и	<b>Содержание учебного материала</b>		2/0/0	
	1	<b>Общий инструктаж по технике безопасности.</b> <b>Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни</b> Синология - наука о здоровье. Гигиенические средства оздоровления.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПК2.7
2	<b>Режим труда и отдыха. Основные факторы оздоровления.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направления развития отдельных физических качеств,			

работоспособности.		совершенствование функциональных систем и профилактике простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования.		
	3	<b>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.</b> Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>1/10/0</b>	
Тема 2.1. Кроссовая подготовка (бег на короткие, средние и длинные дистанции)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
		<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b>	1	
		<b>Бег по дистанции 100 м.</b> Финиширование. Стартовый разбег Эстафетный бег на 4x400 м., совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Специально-беговые упражнения.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	2	Развитие скоростных качеств. Эстафеты. <b>Зачет-100 м</b>	1	
	3	Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Стартовый разбег. Эстафетный бег 4x 400. <b>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</b> Специально-беговые упражнения.	2	
	4	<b>Зачет-400 м</b> Развитие скоростных качеств. Игровой элемент (футбол)	1	
	5	<b>Развитие общей выносливости с помощью ОФП.</b> Игровой элемент (лапта)	1	
6	Равномерный бег на дистанцию 15-20 минут. <b>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</b> Специально-беговые упражнения. ОРУ.	2		
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			<b>2/24/0</b>	

Тема 3.1. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		1/12/0		
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>				
	7	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.</b> Техника нападения: техника передвижения, техника владения мячом, техника бросков мяча в корзину.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	
	8	<b>Развития координации движений, ловкости с помощью упражнений.</b> Двусторонняя игра в баскетбол.	1		
	9	<b>Техника защиты: техника передвижения, техника владения мячом.</b>	2		
	10	<b>Развития координации движений, ловкости с помощью упражнений.</b> 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 <b>Передача 2-мя мячами с отскоком от стены - на результат</b>	2		
	11	<b>Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений.</b> 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. <b>Прыжок в длину с места - на результат.</b>	2		
	13	<b>Развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений.</b> Учебная игра.	1		
Тема 3.2. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		1/12/0		
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>				
	1.4	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.</b> 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	

	15	<b>Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защиты.</b> Развитие скоростно - силовых качеств. Учебная игра.	2	
	16	<b>Техника нападения: действие без мяча, действие с мячом.</b> Техника защиты: действие без мяча, действие с мячом, блокирование.	2	
	17	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра	2	
	18	<b>Совершенствование стойки и передвижение игроков.</b> 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. <b>Верхняя передача мяча в стену - на результат.</b>	1	
	20	<b>Тактика нападение: индивидуальные, групповые командные действия.</b> Тактика защиты: индивидуальные, групповые командные действия.	1	
	21	Развитие координационных способностей. Учебная игра. <b>Нижняя передача мяча в стену-на результат.</b>	1	
	22	Развитие координационных способностей. Учебная игра. <b>Верхняя подача в зоны 1,5,6-на результат.</b>	1	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>			<b>1/10/0</b>	
Тема 4.1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
	23	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.</b> Российские спортсмены-лыжники. Прохождение дистанции до 4-5 км.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	24	<b>Развитие выносливости. Специально- подготовительные упражнения.</b>	1	
25	<b>Зачет- 2 км</b>	1		

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



		гибкости с использованием разнообразных движений.		
37		<b>Выполнение гимнастических упражнений.</b> Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов. Акробатическая подготовка	1	
38		<b>Жонглирование большими (волейбольными) и малыми мячами.</b> Проведение фрагментов занятий. Аэробика.	1	
39		<b>Выполнение гимнастических упражнений.</b> Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов. Акробатическая подготовка.	1	
40		Жонглирование большими (волейбольными) и малыми мячами. <b>Проведение фрагментов занятий по акробатике-на оценку.</b> Аэробика.	1	
41		<b>Выполнение гимнастических упражнений.</b> Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов. Акробатическая подготовка	1	
42		<b>Проведение фрагментов занятий по аэробике-на оценку.</b>	1	
		<b>Дифференцированный зачет 6 семестры</b>	1	
		<b>Итого по 3 году обучения</b>	<b>8/54/0</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>18/142/2</b>	

### **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
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы;</li> <li>- Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;</li> <li>- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы;</li> <li>- Тестирование</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;</li> </ul>	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</li> <li>- Средства профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 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><b>Спортивные игры</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>комплексов упражнений типа производственной гимнастики</li> <li>-Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</li> <li>-Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</li> <li>-Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.</li> <li>-Тестирование для определения уровня физического развития, основных</li> </ul>

	<p>жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p><b>Гимнастика</b> Оценка техники выполнения упражнений</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> 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>
<b>Умения:</b>		
<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)»	
--	--

