

Министерство образование и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж экономики и предпринимательства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**КОД И НАИМЕНОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 38.02.01 «ЭКОНОМИКА И
БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ»**

КОД ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ОГС -06

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Буйнакск, 2023 г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией социально-экономический

наименование цикловой комиссии

Протокол № от «28 » августа 2023 г.

Председатель П(Ц)К

Сулейманова Х.А

Подпись

ФИО

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе



Бучаева А.М

ФИО

30 август 2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» базовой подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018г, №69 (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.).

с учетом:

Примерной рабочей программы.

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ министерства Просвещения российской федерации от 1 сентября 2022 г. n 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08 апреля 2021 г. № 153 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования»;

– Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

– Приказ Минобрнауки России от 8 ноября 2021 г. № 800 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;

– Приказ Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»;

Профессиональный стандарт «Бухгалтер», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 2014 г. N 1061н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 января 2015 г., регистрационный N 35697);

Профессиональный стандарт «Специалист по внутреннему контролю (внутренний контролер)», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. N 236н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 мая 2015 г., регистрационный N 37271);

Профессиональный стандарт «Аудитор», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. N 728н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 ноября 2015 г., регистрационный N 39802).

Разработчик:

-- **Абсаламов Абдулла Уллубиевич** - руководитель физической культуры КЭиП ГБПОУ «Колледж экономики и предпринимательства». преподаватель высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »	5
1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ППССЗ):	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
2.2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ_ОУД -06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.
ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ОШИБКА!
ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.	
3. ОЦЕНКА РАЗДЕЛА 2 «СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ».....	Ошибка! Закладка не определена.
4. ОЦЕНКА РАЗДЕЛА 3 «УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ»	Ошибка! Закладка не определена.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГС 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ):

Учебная дисциплина «ОГС.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.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурнооздоровительную 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная нагрузка	114
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112
в т. ч. в форме практической подготовки	22
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия, семинары	106
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
<i>предусмотрено)</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного	2

2.2. Календарно - тематический план и содержание учебной дисциплины_ ОД -06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

индекс и наименование дисциплины

№ занятия	Наименование разделов, тем	Объем часов	Вид занятия	Тип занят	Код ЛР
1	2	3			4
	РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика	36			
1.	Теоретический раздел	6	Усвоение новых знаний		ОК 01, ОК 02, ОК03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 11
	<i>Основное содержание</i>				
	Тема 1.1 Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)				
	Содержание учебного материала: Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)	2	КУ	1	
2	Психофизические основы физической культуры и спорта.	2	КУ	1	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	КУ	1	ОК 01, ОК 02, ОК 3, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Практическое занятие:	4			
4	Знакомство с системой организации физической культуры в колледже, требованиями и содержанием программного материала по изучению дисциплины, с системой оценки по предмету. Специфика и социальная значимость физической культуры.	2	ПЗ	3	
5	Первичный инструктаж по технике безопасности. Разновидности бега и прыжков. Тесты: челночный бег 3х10, прыжок в длину с места	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, тестирование ОФП				
6	Практическое занятие:	2			
	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке.		ПЗ	3	
	Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты				

	Практическое занятие:	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 ЛР1,ЛР3, ЛР9
7	Теоретические сведения. Разновидности бега. Повторный бег на отрезках 2х100м. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м	2	ПЗ	3	
	Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, с разбега				
	Практическое занятие:	4			
8	Бег за лидером 2х60м, в парах. Линейные эстафеты с бегом.	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
9	Повторный бег на отрезках 2х100м. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ПЗ	3	
	Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту				
	Практическое занятие	2			
10	Повторить технику бега на короткие дистанции, Специальные упражнения бегуна. Бег 100м на время. Теоретическими сведениями о технике прыжков в высоту	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции				
	Практическое занятие	2			
11	Теоретические сведения. Дыхательные упражнения. Контроль нагрузки по ЧСС. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м. Повторный бег 400м на время	2	ПЗ	3	
	Тема 1.7 Правила эстафетного бега				ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Практическое занятие:	2			
12	Теоретические сведения. Прием и передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». Эстафеты 4х100м, 4х200м	2	ПЗ	3	
	Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования				
13	Практическое занятие	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. Сформировать команды. Беговые задания Провести соревнования: эстафета 4х400м	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				

	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах проведения игр по настольному теннису. Игровые задания с теннисным мячом. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	1			
	Тема 1.9 Эстафетный бег в условиях соревнования				ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие:	2			ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
14	Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. Сформировать команды. Провести соревнования: эстафета 4х400м	2	ПЗ	3	
	Тема 1.10 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции				ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие	2			ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
15	Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по ЧСС. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800, 1200м, юноши – 1200, 1800м	2	ПЗ	3	
	Тема 1.11 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции				ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие:	2			ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
16	1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС. Равномерный бег 1000м, бег 1000м на время	2	ПЗ	3	
	Тема 1.12 Развитие выносливости, техника метания гранаты				
	Практическое занятие:	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
17	1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени. 3. Теоретические сведения о технике метания гранаты	2	ПЗ	3	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Тема 1.13 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м, техника толкания ядра				
	Практическое занятие:	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
18	Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	2	ПЗ	3	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ	34			
	Тема 2.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе				
	Практическое занятие:	4			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	2	ПЗ	3	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
20	Правила игры, организация и проведение соревнований. Ведение мяча... Передача мяча. Бросок в кольцо	2	ПЗ	3	
	Тема 2.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам				

	Практическое занятие:	6			
21	Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
22	Стритбол. Игра на 2 кольца без ведения	2	ПЗ	3	
23	Стритбол. Игра на 2 кольца без ведения	2	ПЗ	3	
	Тема 2.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения				
	Практическое занятие:	6			
24	Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка.	2	ПЗ	3	
25	Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. Игры по схеме 1х1, 1х2, 3х3, 5х5	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
26	Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. Игры по схеме 1х1, 1х2, 3х3, 5х5	2	ПЗ	3	
	Тема 2.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке	2			
	Практическое занятие:	2	ПЗ	3	
27	Контрольные нормативы по специальной подготовке				
	Тема 2.5 Развитие координации, тактические действия в защите				
	Практическое занятие:	6			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
28	Повторить индивидуальные действия в защите. Командные действия в защите: персональная, зонная защита.	2	ПЗ	3	
29	Повторить индивидуальные действия в защите. Командные действия в защите: персональная, зонная защита.	2	ПЗ	3	
30	Игры по упрощенным правилам. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки	2	ПЗ	3	
	Тема 2.6 Развитие координации, тактические действия в нападении				ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Практическое занятие:	2			
31	Повторить индивидуальные действия в нападении. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, 2х3, 3х2. Игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	Тема 2.7 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам				
	Практическое занятие:	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
32	Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши).сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки).Двусторонняя игра, судейство	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	1.Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе. 2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища.	1	СР		

	Тема 2.8 Развитие силы, игры по правилам				ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Практическое занятие:	4			
33	Комплекс упражнений на гимнастической перекладине.	2	ПЗ	3	
34	Технические приемы и тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра	2	ПЗ	3	
	Тема 2.9 Игры в условиях соревнования, зачет				
	Практическое занятие:	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
35	Ответить на вопросы по карточке. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета. Зачет	2	ПЗ	3	
	РАЗДЕЛ 3 ВОЛЕЙБОЛ .	30			
	Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе .				
	Практическое занятие:	4			
36	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
37	Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу.	2	ПЗ	3	
	Беговые задания. Верхняя, нижняя передача мяча				
	Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам				
	Практическое занятие:	4			
38	Прыжковые задания. Передвижения и задания с мячом. Верхняя, нижняя подача мяча.	2	ПЗ		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
39	Линейные эстафеты с элементами волейбола, игровые задания, игра по упрощенным правилам. Теоретические сведения о самоконтроле, его методах, показателях и критериях оценки	2	ПЗ	3	
	Тема 3.3 Развитие координации, технические приемы защиты и нападения				
	Практическое занятие:	4			
40	Прыжки, задания на скакалке.	2	ПЗ	3	
41	Повторить основные способы передвижения и владения мячом. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Тема 3.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам				
	Практическое занятие:	2			
42	Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. Повторить технические приемы защиты и нападения в игре волейбол Игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке				
	Практическое занятие:	4			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
43	Повторить основные способы передвижения и владения мячом в игре волейбол.	2	ПЗ	3	

44	Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Тема 3.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости				
	Практическое занятие:	4			
45	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине.	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
46	Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка. Взаимодействие игроков 2ой линии. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	Тема 3.7 Тактические действия в нападении, развитие координации				
	Практическое занятие:	2			
47	Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания. Взаимодействие игроков 1ой линии. Игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Тема 3.8 Контрольные нормативы по ОФП, игры по волейболу				
	Практическое занятие:	2			
48	Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши). сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки), прыжки на скакалке за 1 минуту. Двусторонняя игра, судейство	2	ПЗ	3	
	Тема 3.9 Развитие силы, двусторонняя игра				ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Практическое занятие	2			
49	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине на силу мышц рук, ног и туловища. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета .	2	ПЗ	3	
	Тема 3.10 Игры по волейболу в условиях соревнования				
	Практическое занятие:	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
50	Ответить на вопросы по карточке Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета	2	ПЗ	3	
	РАЗДЕЛ 4 ГИМНАСТИКА				12
	Тема 4.1 Техника упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений и норматив на развитие гибкости				
	Практическое занятие	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
51	.Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Норматив на развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя	2	ПЗ	3	
	Тема 4.2 Техника упражнений и норматив на развитие координации				

	Практическое занятие:	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
52	Правила подбора упражнений на развитие координации. Комплекс упражнений со скакалкой. Норматив на развитие координации: прыжки на скакалке за 1мин, Акробатические упражнения и соединения.	2	ПЗ	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу ознакомиться с техникой акробатических упражнений. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных неопредельных усилий	1	СР		
	Тема 4.3 Техника упражнений на развитие силы. Силовая подготовка				
	Практическое занятие:	2			
53	Теоретические сведения по теме, правила подбора и выполнения упражнений на развитие силы. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине. Круговая тренировка .Силовые упражнения в парах	2	ПЗ	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Тема 4.4 Контрольные нормативы по силовой . Формирование навыка правильной осанки Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике				
	Практическое занятие:	2			
54	Нормативы по силовой подготовке: приседание на 1 ноге с опорой о стену, поднимание туловища за 30сек, юноши - сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе (юноши)	2	ПЗ	3	
	Практическое занятие:	2			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11,ЛР 14
55	Зачетные задания: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	2	ПЗ	3	
56	Промежуточная аттестации в виде дифференцированного зачета:	2		5	
	ИТОГО	112/114			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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 издания

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г.
2. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. —
3. URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.
4. 2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А.
5. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. —
6. URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный..

1.2.3. 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, 2015. — 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks» 232
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, 2019. — 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, 2020. — 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, 2020. — 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.- М., 2020.
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, 2020 [ЗНБ УрФУ].
13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2019. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- 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 «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
УМЕНИЕ		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - 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; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов²
Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в

- 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
---	---	--

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

год разработки _____

В рабочую программу _____

(наименование дисциплины)

по специальности _____

(код, наименование специальности)