

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГБПОУ РО «РКРИПТ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

Специальность:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника:


бухгалтер, специалист по налогообложению

Форма обучения: очная

Ростов-на-Дону
2023

СОГЛАСОВАНО

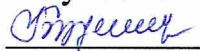
Начальник методического отдела

 Н.В. Вострякова
« 28 » апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

 С.А. Будасова
« 28 » апреля 2023 г.

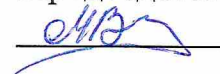
ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

физического воспитания и ОБЖ

Пр. № 12 от « 25 » апреля 2023 г.

Председатель ЦК

 В.В. Морозов

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «05» февраля 2018 г. №69 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «26» февраля 2018 г., регистрационный №50137), с учетом примерной основной образовательной программы по специальности и профессиональных стандартов 08.002 Бухгалтер, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «21» февраля 2019 г. № 103н, 08.006 Специалист по внутреннему контролю (внутренний контролер), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «22» апреля 2015 г. №236н.

Разработчик(и):

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский-на-Дону колледж радиозлектроники, информационных и промышленных технологий»

Рецензенты:

Морозов В.В. –преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РКРИПТ»

Шибко Ю.А. - преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РСХТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих, профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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.04, ОК.08, ЛР 9, 21, 24, 25	- использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной

	деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); - взаимодействовать в группе и команде.	деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - средства профилактики профессиональных заболеваний.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.4 Практическая подготовка при реализации учебных дисциплин

Практическая подготовка - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы

№	Раздел	№, название темы	Вид учебного занятия/ учебной деятельности название	Объем часов по учебной дисциплине	
				по разделу / теме	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию
1	РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.			6/6	0
2	РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств,	Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	комбинированное занятие, практические занятия	72/12	12
3	основных двигательных качеств,	Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование	комбинированное занятие, практические	72/18	14

	умений и навыков.	е технических элементов в волейболе.	занятия		
4		Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	комбинированное занятие, практические занятия	72/20	12
5		Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	комбинированное занятие, практические занятия	72/10	4
6	РАЗДЕЛ 3. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.	Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	комбинированное занятие, практические занятия	72/10	4
7		Тема 3.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	комбинированное занятие, практические занятия	72/16	2
8		Тема 3.4. Лыжная подготовка	комбинированное занятие, практические занятия	72/12	2
9		Тема 3.5. Баскетбол. Групповые и командные взаимодействия в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	комбинированное занятие, практические занятия	72/18	8
10		Тема 3.6. Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	комбинированное занятие, практические занятия	72/10	2
11	РАЗДЕЛ 4.			42/42	0

	Физическая культура в профессиональной деятельности				
12	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2	0
			ИТОГО	194	60

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	194
в том числе в форме практической подготовки	60
Самостоятельная учебная работа	8
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	186
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	178
лабораторные занятия	
консультации по темам	
Промежуточная аттестация	2
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Раздела, темы	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию	
1	2	3		4
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		6		
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	6		
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы 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.	2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.08 ЛР 9, 21, 24, 25
	В том числе, 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.		72	42	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в	Содержание учебного материала	12		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04,
	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.			

длина с места.	<i>В том числе, практических занятий</i>	12	12	ОК.08, ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	2	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	2	
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	2	
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	18		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.08, ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.			
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.			
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.			
	<i>В том числе, практических занятий</i>	18	14	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2		
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2		
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	2	
5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	2		
6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	2		

	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2	2	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	2	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	2	
Тема 2.3.¹ Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12		ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.08 ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Подбор инвентаря и оборудования. 2. Виды лыжных ходов. 3. Повороты, торможения, падения на лыжах 4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.			
	Катание на коньках² Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.			
	Кроссовая подготовка³ Бег по стадиону до 5 км			
	В том числе, практических занятий	12		
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2		
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2		
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2		
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2		
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2		ОК.02, ОК03, ОК.04,
6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	2			

¹ В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).

² В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

³ В случае отсутствия снега.

Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	20		ОК.08 ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, 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	18	12	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2		
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	4		
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	2	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	2	
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	2	
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	2	
8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	2		
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	10	4	ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.08 ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Эстафетный бег. 2. Метания.			
	В том числе, практических занятий	10		
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2		
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2		
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	2	

	4. Выполнение контрольно - тестовых заданий и нормативов.	2	2	
РАЗДЕЛ 3. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		72	18	
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	10		ОК 01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.08, ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Спортивная ходьба. 3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка.			
	Практические занятия	10	4	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2		
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	4	2	
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	4	2	
Тема 3.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала	16	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК 8 ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе. 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.			
	В том числе, практических занятий	16		
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4		
	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	4		
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	4		
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	4	2	
Тема 3.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с	Содержание учебного материала	6		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Упражнения на координацию движений.			

собственным весом и отягощениями.	3. Круговая тренировка.			ОК 8 ЛР 9, 21, 24, 25
	<i>В том числе, практических занятий</i>	6		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2		
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2		
	3. Прием контрольных нормативов.	2		
Тема 3.4. Лыжная подготовка⁴	Содержание учебного материала	12	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК 8 ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Подбор инвентаря и оборудования. 2. Виды лыжных ходов. 3. Повороты, торможения, падения на лыжах 4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.			
	<i>Катание на коньках⁵</i> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.			
	<i>Кроссовая подготовка⁶</i> Бег по стадиону до 5 км			
	<i>В том числе, практических занятий</i>	12		
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2		
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2		
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2		
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2		

⁴ В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

⁵ В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

⁶ В случае отсутствия снега.

	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2			
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	2	2		
Тема 3.5. Баскетбол. Групповые и командные взаимодействия в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	18	8	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК 8 ЛР 9, 21, 24, 25	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок» 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом в парах, тройках и группах. 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.				
	<i>В том числе, практических занятий</i>	18			
	1. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	4			
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2			
	3 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2			
	4. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	2		
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив). Учебная игра.	2	2		
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	2		
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2			
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	2		
Тема 3.6. Легкая атлетика. Совершенствование	Содержание учебного материала	10	2	ОК1, ОК2, ОК3,	
	1. Эстафетный бег. 2. Метания.				

в эстафетном беге и метаниях.	<i>В том числе, практических занятий</i>	10		ОК4, ОК 8 ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	4		
	2. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4		
	3. Выполнение контрольно - тестовых заданий и нормативов.	2	2	
Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.		42		
Тема 4.1 Теоретическая подготовка. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	8		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК 8 ЛР 9, 21, 24, 25
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП. 4. Производственная гимнастика.			
	<i>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</i>	4		
	1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	4		
	Содержание учебного материала	34		
Тема 4.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП). Применение полученных знаний на практике.	1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК 8 ЛР 9, 21, 24, 25
	<i>В том числе, практических занятий</i>	34		
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Снятие эмоционального напряжения в спортивных играх.	6		
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	6		
	3. Дыхательная гимнастика. Снятие эмоционального напряжения в спортивных играх.	6		
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Самомассаж.	6		

	5. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Снятие эмоционального напряжения в спортивных играх.	6		
	6. Пилатес.	4		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</p> <p>Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. По разделу 1: 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение 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 По разделу 2: 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. По разделу 3: 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</p>			

	<p>5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.</p> <p>По разделу 4:</p> <p>1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p>			
Дифференцированный зачёт		2		
Всего		194	60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, сетка волейбольная, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №6 массовый, мяч баскетбольный №6 для соревнований, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Секундомер, стартовые флажки или стартовый пистолет, палочки эстафетные, рулетка.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

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

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

Открытые спортивные площадки:

Яма для прыжков в длину, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, стойки и сетка волейбольные, мячи волейбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 56 с.
3. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.
4. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. Учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9
5. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2.
6. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/465965>
7. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
8. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/448769>
9. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/456547>
10. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/456955>
11. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452636>
12. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2022. — 122 с.
13. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов: Профобразование, 2022. — 158 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. —

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. Учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169778> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/102250>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала; 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
<ul style="list-style-type: none"> - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Экономика и бухгалтерский учет»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность ответов при опросе и тестировании; 	<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
<ul style="list-style-type: none"> - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии; 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой;
<ul style="list-style-type: none"> - Взаимодействовать в группе и команде 	<ul style="list-style-type: none"> - Слаженность взаимодействия и достижение результата. 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах тройках и командах.
<ul style="list-style-type: none"> - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения 	<ul style="list-style-type: none"> Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.