

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 13.05.2023 12:20:19

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»
МАРКСОВСКИЙ ФИЛИАЛ**

Утверждаю

Директор филиала

И.А. Кучеренко

31 марта 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура
Специальность	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Квалификация выпускника	бухгалтер
Нормативный срок обучения	2 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

г. Маркс, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла 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 04, ОК 06, 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 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	130
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	130
Самостоятельная работа	30
Промежуточная аттестация	
3-6 семестр – зачет.	

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, которыми формируется элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		6	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Психологические основы физической культуры и спорта.		
Оздоровительная и лечебная физическая культура.	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.	2	
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
	В том числе практических занятий	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела.		
	2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.		
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.	Содержание учебного материала	98/2	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	18	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	3. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	

	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2 2 2 6	
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	24	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	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.		
	В том числе практических занятий	18	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре. 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). 3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. 4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив). 5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра. 6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. 7. Тактика подачи и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра. 8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра. 9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2 2 2 2 2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	6	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Подбор инвентаря и оборудования. 2. Виды лыжных ходов. 3. Повороты, торможения, падения на лыжах 4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		

	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.			ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала		14	
	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	
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.				
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		8	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.			
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.			
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		4	
	4. Производственная гимнастика.			
	5. Пилатес.			
	6. Дыхательная гимнастика.			
	7. Самомассаж.			
В том числе практических занятий				
Самостоятельная работа обучающихся:				
1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий).				
2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.				
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.				
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала		46/20	
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		8	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	2. Спортивная ходьба.			
	3. Выносливость.			
	4. Кроссовая подготовка.			
	В том числе практических занятий		6	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		2	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).		2	
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).		2	

	<p>2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика.</p> <p>4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p>	
<p>Самостоятельная работа обучающихся, освобожденных от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</p> <p>Написание рефератов по каждому разделу программы.</p> <p>Примерные темы рефератов.</p> <p><i>По разделу 1:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p><i>По разделу 2:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><i>По разделу 3:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <p><i>По разделу 4:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста. 			
<p>Промежуточная аттестация</p> <p>Всего:</p>		<p>2</p> <p>160</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

игровой зал для занятий спортивными играми размером 24 м на 12 м;

тренажерный зал размером 12х9 - с тренажерами;

зал атлетической гимнастики;

две раздевалки; -душ;

волейбольная и баскетбольная площадки;

гимнастическая площадка;

спортивный инвентарь по игровым видам;

техническими средствами: ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура. **Открытый стадион широкого профиля** с элементами полосы препятствий:

футбольное поле;

мини-футбольное поле;

беговая дорожка;

сектор для метания;

яма для прыжков в длину;

полоса препятствий;

турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие));

- канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- комплект беговых лыж;

легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Библиотечный фонд укомплектован печатными и /или электронными изданиями основной и дополнительной литературы, изданной за последние 5 лет, официальными, справочно-библиографическими и периодическими изданиями (российскими журналами).

Каждый обучающийся обеспечен доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и библиотечным фондам университета и техникума через электронную информационно-образовательную среду (ЭПОС) Университета путём предварительной регистрации.

Обучающимся предоставлена возможность доступа к информационным ресурсам сети Интернет.

3.2.1. Основные печатные издания

Бишаева А.А. **Физическая культура**: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО». - 6-е изд., - М., ОИЦ «Академия», 2020.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ под общ. ред. Г.В. Барчуковой. -М., Киорус, 2017.

3.2.2. Электронные издания 1.Физическая культура: учебно-методическое пособие /Ю.С.Филиппова - Москва: ИНФРА - М, 2020. - 197 с. (среднее профессиональное образование) Режим доступа: <http://www.znaniium.com/> Электронно-библиотечная система.

3.2.3. Дополнительные источники *(при необходимости)* 1.Физическая культура: учеб. пособ. для студентов ссузов./ Под ред. Н.В. Решетникова, Ю.Л. Кислицына. - М.: «Академия», 2013г. Гриф ФИРО

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие [электронное издание] . - М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2013. - Режим доступа: <http://www.znaniium.com/> Электронно-библиотечная система

Сахарова Е.В. Физическая культура: учеб. пособие [электронное издание] - Волгоград: Изд-во Волгогр. инст-та бизнеса, 2013. — 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ml> 11361. — ЭБС «IPRbooks»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: -сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Способность: анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; составлять план действия; определять задачи для поиска информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; организовывать работу коллектива и команды; описывать значимость своей профессии (специальности); использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые). Точно формулирует правила игры по всем видам спорта, включенных в рабочую программу. Согласно нормам формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом, объясняет правила закаливания. Обоснованно разъясняет понятия «здоровый образ жизни». Даёт объективную оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы.</p>	<p>Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов. Зачёт</p>
<p>Умения -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные</p>	<p>Методы оценки результатов: накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая</p>	<p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>

<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Согласно нормам выполнять контрольные и учебные нормативы по физической подготовке.</p> <p>Принимать участие в спортивных соревнованиях по всем видам спорта.</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>отметка; тестирование в контрольных точках. .</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1 .Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов упражнений с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия, или всего занятия.</p> <p>Лыжная подготовка.</p>	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Итоговый зачёт по дисциплине.</p>
---	--	--