

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ:05 Физическая культура

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения

очная форма обучения

Вологда, 2020

Рабочая программа предназначена для преподавания общего гуманитарного и социально-экономического циклов обязательной части профессионального цикла студентам очной формы обучения специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) в III, IV, V, VI, VII семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), Приказа Минобрнауки РФ от 05.02.2018 № 69 «Об утверждении ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Составитель: С.Л.Кузнецов, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	246
4 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	25
5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	28

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического циклов в системе подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), поступивших на базе основного общего образования и является базовой общеобразовательной дисциплиной.

Дисциплина Физическая культура введена в учебный план в соответствии с «Требованиями к структуре программы подготовки специалистов среднего звена» Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет(по отраслям).

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель изучаемой учебной дисциплины: формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Бухгалтер, специалист по налогообложению должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>216</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>166</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>166</i>
дифференцированный зачет	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающихся	<i>50</i>
Промежуточная аттестация в форме – <u>зачета</u> в III,IV,V,VI семестрах осуществляется по накопительной системе, часы на зачет не выделяются, в форме <u>дифференцированного зачета</u> – в VII семестре, выделяется 2 часа	<i>2</i>

В ходе изучения дисциплины проводится консультация для студентов в групповой форме. Основной целью является углубление знаний студентов по дисциплине физическая культура для подготовки к дифференцированному зачёту.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Методы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4
1 курс		72	
Раздел I. ТЕОРИЯ		8	
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	Педагогическое наблюдение, устный опрос.
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение.
Тема 3. Психофизиологические основы	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Устный опрос

учебного и производственного труда.				
Тема Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	Устный опрос
Раздел II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			20	
Тема 1. Бег на короткие дистанции.	1.	Повторение техники низкого, высокого старта. Упражнения бегуна. Ускорения с низкого, высокого старта. ОФП.	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, выполнение стартов, ускорения, упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	2	
	2.	Совершенствование техники бега с н/старта, в/старта, стартового разгона. Беговые упражнения. Упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО . Спортивные игры.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
		Практическое занятие: беговые упражнения, выполнение стартов, ускорения, п/и.		
	3.	Совершенствование техники бега на 30 метров, челночного бега 3 x 10м.	2	Прием учебных нормативов
		Практическое занятие: беговые упражнения, бег 30 м, челночный бег на результат. ОФП.		

		Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	2	
Тема 2. Кроссовая подготовка.	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (1000 м.) ОФП. Развитие общей выносливости.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
		Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, техника бега по повороту.	2	
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовый бег. Юноши – 3000метров, девушки – 2000метров. ОФП.	2	Прием учебных нормативов
		Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, бег в условиях соревнований на результат.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: беговые упражнения, совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка (развитие общей выносливости), правила соревнований. Подготовка и участие в легкоатлетическом кроссе «Золотая осень», участие в организации и проведении соревнований. Упражнения для комплексного развития физических качеств, подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	8	
Тема 3. Прыжок в длину.	1.	Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Сочетание всех фаз прыжка.	2	
		Практическое занятие: Прыжок в длину с места, с 1,2,3 шагов разбега, индивидуальный подбор разбега, специальные упражнения прыгуна(прыжок в шаг, через шаг, многоскоки).	2	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Пр. в длину на результат. ОФП. Эстафеты.	2	Прием учебных нормативов

		Практические занятия: Прыжковые упражнения, техника разбега, сочетание всех фаз прыжка в длину.	2	
Тема 4. Прыжок в высоту.	1.	Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сочетание всех фаз прыжка, индивидуальный подбор разбега.	2	
		Практическое занятие: Беговые и прыжковые упражнения, специальные упражнения: (без разбега, прыжок с прямого разбега, с 1,2,3 шагов разбега, разбег по дуге).		
	2.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
		Практическое занятие: Беговые и прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега на результат. ОФП.	2	Прием учебных нормативов
Тема 5. Метания.	1.	Техника метания мяча (гранаты): – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность.	2	
		Практические занятия: ОРУ, техника безопасности при метаниях, техника метания малого мяча.		
Раздел III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			34	
Тема Баскетбол	1.	1. Повторение правил игры, техники выполнения основных элементов баскетбола.	2	

	Практическое занятие: ОРУ, Бег с изменением скорости и направления движения, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам, взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра. ОФП.	2	
2.	Совершенствование техники передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
	Практическое занятие: Совершенствование техники владения мячом: Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления движения, ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Учебная игра.	2	
3.	Техника пробивания персональных бросков.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники элементов баскетбола, техники владения мячом, техника. Отработка движения кисти во время завершения броска. Уч. игра.	2	
4.	Техника броска в кольцо после ведения и 2-х шагов. Передачи мяча в движении. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники владения мячом, совершенствование техники атаки кольца в движении.	2	
5.	Бросок в кольцо со средней дистанции, взаимодействие игроков в парах. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование элементов баскетбола, взаимодействие игроков в атаке.	2	

	6.	Выполнение норматива в пробивании персональных бросков(техника, количество). Техника игры в защите. Уч. игра.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
		Практическое занятие: Совершенствование техники штрафного броска, ОРУ, выполнение норматива.	2	
	7.	Совершенствование техники передач мяча в движении. Комбинация ведение, 2 шага, бросок на оценку. Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
		Практическое занятие: Совершенствование элементов баскетбола, передачи в движении, отработка комбинации «стенка», выполнение норматива.	2	
	8.	Совершенствование техники владения мячом. Техника игры в нападении, защите. Двухсторонняя игра.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
		Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения передач в движении, атаки кольца в движении, совершенствование действий игроков в защите и нападении.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств средствами ОФП, СФП, подготовка и участие в соревнованиях по спортивным играм, подготовка и проведение разминки на учебно-тренировочном занятии.	4	

		Консультация (групповая): формирование сборной команды группы для участия в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа.			
Тема Волейбол.	2.	1.	История возникновения, развития волейбола. Повторение техники стоек, перемещений волейболиста. Техники передач мяча двумя сверху, снизу. Правила игры.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка подготовки сообщений
			Практическое занятие: Сообщение об истории игры, основные правила игры, расстановка студентов на площадке, повторение основных способов перемещений, передач, учебная игра.	2	
		2.	Совершенствование техники передач и приема двумя руками сверху и снизу. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
			Практическое занятие: ОРУ, бег с изменением скорости и направления движения, остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам, техника стоек и перемещений, техника передач мяча в парах, над собой. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	
		3.	Совершенствование техники передач мяча двумя сверху, снизу, техники нижней прямой подачи. Уч. игра.	2	
			Практическое занятие: беговые упражнения, прием и передача мяча после набрасывания партнера, после перемещения, в движении, со сменой мест. Нижняя прямая подача на точность.	2	
		4.	Совершенствование техники приема мяча двумя и одной рукой. Совершенствование техники н. прямой подачи, н. боковой подачи.	2	

	Практическое занятие: передача мяча в парах, прием двумя руками, одной рукой, подача мяча на точность, учебная игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
5.	Ознакомление с техникой верхней прямой подачи. Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передач, подач мяча. Показ, имитация выполнения верхней прямой подачи. Подача в стену. ОФП.	2	
6.	Совершенствование техники передач, подач мяча. Оценка техники выполнения передач мяча. Учебная игра.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
	Практическое занятие. Передачи мяча в парах, тройках, со сменой мест. Подача мяча в заданную зону.	2	
7.	Ознакомление с техникой выполнения н/удара, техникой игры в нападении. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Рассказ, показ техники нападающего удара, виды нападающего удара. Выполнение имитации нападающего удара. Удар в прыжке по неподвижному мячу. Учебная игра.	2	
8.	Ознакомление с техникой блокирования, техникой игры в защите. Прием мяча после подачи, переход к нападению. Уч. игра.	2	
	Практическое занятие: Повторение техники выполнения нападающего удара, рассказ, показ техники блокирования, объяснение цели использования элемента. Выпрыгивание у сетки, имитация постановки одиночного блока. Учебная игра. ОФП.	2	

	9.	Совершенствование техники элементов в/б. Оценка техники выполнения подачи мяча (избранным способом.) Уч. игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
		Практическое занятие: Выполнение подач избранным способом на точность. Игра в волейбол с заданием. ОФП.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств средствами ОФП, СФП, подготовка и участие в соревнованиях по спортивным играм, подготовка и проведение разминки на учебно-тренировочном занятии.	4	
		Консультация групповая: подготовка команды группы к участию в первенстве колледжа по волейболу.		
Раздел IV. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			10	
Тема 1. Основы лыжного спорта.	1.	История возникновения и развития лыжного спорта. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжного спорта. Правила соревнований по лыжным гонкам. Правила пользования лыжным инвентарем.	2	
		Практическое занятие: правила соревнований по лыжным гонкам, правила пользования лыжным инвентарем.	2	
Тема 2. Передвижение на лыжах.	1.	Техника классических лыжных ходов.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий

	Практическое занятие: повторение ,совершенствование техники классических лыжных ходов.	2	
2.	Ознакомление с техникой коньковых ходов.	2	
	Практическое занятие: техника полуконькового и конькового ходов.	2	
4.	Способы преодоления подъемов и спусков. Способы торможений при спуске.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Практическое занятие: техника преодоления подъемов: «елочкой», «полуелочкой» и «переступанием» : техника преодоления спусков в основной, высокой и низкой стойках, техника торможений при спуске «плугом» и «упором», совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
5.	Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
	Практическое занятие: Прохождение дистанции в условиях соревнований девушки -2 км, юноши -3 км.	2	Прием учебных нормативов.
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники передвижения на лыжах.	4	
2-й курс		70	
Раздел 1. Легкая атлетика.		20	
Тема 1. Бег на короткие дистанции.	1. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Упражнения бегуна.	2	

		Практическое занятие: Упражнения бегуна. Ускорения с низкого старта. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
		2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
		Практическое занятие: Упражнения бегуна. Бег 100 м на результат. ОФП.	2	Прием учебных нормативов.
		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение беговых упражнений, ускорений, ОРУ.	2	
Тема Кроссовая подготовка.	2.	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
		Практическое занятие: Беговые упражнения. Бег по повороту. Развитие общей выносливости. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
		2. Кроссовый бег: юноши 3000 м., девушки 2000 м.	2	Прием учебных нормативов
		Практическое занятие: Соревнования по легкоатлетическому кроссу. Развитие общей выносливости. ОФП	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка	8	
Тема 3. Прыжки.		1. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».	2	

	Практическое занятие: Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
	2. Прыжок в длину на результат.	2	Прием учебных нормативов
	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Пр. в длину на результат. ОФП. Эстафеты.	2	
	3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
	Практическое занятие: Прыжок с 3 шагов разбега, прыжок в упрощенных условиях, индивидуальный подбор разбега. ОФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повышение уровня физической подготовленности средствами ОФП, СФП.	2	
	4. Прыжок в высоту на результат.	2	
	Практическое занятие: Соревнования по прыжкам в высоту. ОФП. С/и.	2	Прием учебных нормативов
Тема 4. Метания.	1. Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	Практическое занятие: . Т.Б. при метании. Подбор разбега , отработка техники метания гранаты. ОФП. С/и	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
	2. Метание гранаты на дальность, на точность. П/и, эстафеты.	2	Прием учебных нормативов
	Практическое занятие: Совершенствование техники метания гранаты. Соревнования по метанию гранаты.	2	
Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.		34	

Тема
Баскетбол.

1.	1. Совершенствование техники перемещений, передач мяча.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники основных элементов баскетбола. Бег с изменением скорости и направления движения. Остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам. Игра «10 передач». ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий
	2. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передач мяча, ведения мяча с изменением высоты отскока, направления движения, ловли и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Учебная игра. ОФП.	2	
	3. Техника штрафного броска.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники пробивания штрафных бросков. Расстановка игроков при выполнении штрафного броска. Подбор мяча. Уч. игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	4. Совершенствование техники атаки кольца в движении.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передач мяча в движении. Комбинация ведение, 2 шага, бросок после передачи на оценку. Двухсторонняя игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Взаимодействие игроков на площадке.		
	Практическое занятие: Совершенствование техника броска в кольца после передачи партнера. Передачи мяча в движении. Постановка заслона. Уч. игра. ОФП.		
	5. Взаимодействие игроков в защите.	2	

	Практическое занятие: Техника игры в защите. Расстановка игроков в защите. Применение личной защиты, зонной защиты. Уч. игра. ОФП.	2	
	6.Взаимодействие игроков в нападении.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники владения мячом. Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра. ОФП.	2	
	7. Совершенствование техники взаимодействия игроков в парах.	2	
	Практическое занятие: Выполнение на оценку передач в движении, броска в кольцо со средней дистанции. ОФП.	2	Прием учебных нормативов.
	8. Совершенствование техники элементов баскетбола. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие: Выполнение учебных нормативов. Игра в баскетбол. Подведение итогов по теме «Баскетбол».	2	Прием учебных нормативов.
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств средствами ОФП, СФП, подготовка и участие в соревнованиях по спортивным играм, подготовка и проведение разминки на учебно-тренировочном занятии.	4	
	Консультация: Использование игры как средства здорового досуга.	2	
Тема Волейбол	2. 1. Повторение техники стоек, перемещений, передач мяча.	2	
	Практическое занятие: Повторение правил игры, техники стоек, перемещений волейболиста, передачи и приема мяча двумя руками сверху, снизу. Уч. игра. ОФП.	2	
	2. Совершенствование техники передач мяча двумя сверху и снизу.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передач и приема двумя руками сверху и снизу. Повторение техники н.пр., бок. подачи. Учебная игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	3.Совершенствование техники нижней прямой, боковой подачи.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передач мяча двумя сверху, снизу, техники нижней прямой, боковой подачи. Повторение техники верхней прямой подачи. Уч. игра. ОФП.	2	

	4. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование в.прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной рукой. Повторение техники нападающего удара. ОФП.	2	
	5. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	Практическое занятие: Прямой н.удар с места , со своего выброса, с набрасывания партнера. блокирования. Совершенствование техники передач, подач мяча. Повторение техники постановки блока. Уч. игра. ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	6.Совершенствование техники блокирования.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передач, подач мяча. Имитация постановки блока. Оценка техники выполнения передач мяча в парах . Уч. игра. ОФП.	2	Прием учебных нормативов
	7.Взаимодействие игроков 2 и 3 зон, 4 и 3 зон.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения н/удара, прием после подачи, переход к нападению. Игра в «три касания». ОФП.	2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	8.Взаимодействие игроков 1 и 2 линии.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники блокирования, техники игры в защите. Прием мяча после подачи, переход к нападению. Уч. игра. ОФП.	2	
	9. Совершенствование техники элементов в/б.	2	
	Практическое занятие: Оценка техники выполнения подачи мяча на точность. Двусторонняя игра. ОФП. Подведение итогов по теме «Волейбол».	2	Прием учебных нормативов

		Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств средствами ОФП, СФП, подготовка и участие в соревнованиях по спортивным играм, подготовка и проведение разминки на учебно-тренировочном занятии.	4	
		Консультация: Организация соревнований по спортивным играм на предприятии.		
Раздел III. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.			8	
Тема 1. Передвижение на лыжах.	1. Повторение техники классических лыжных ходов.		2	
	Практическое занятие: Правила т.б. при занятиях л.п. Повторение техники л.х., лыжная прогулка 2-3 км.		2	
	2. Совершенствование техники классических и коньковых ходов.		2	
	Практическое занятие: Передвижение классическим стилем 3км. Повторение техники коньковых ходов. Передвижение на лыжах 5 км свободным стилем.		2	
	3. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков.		2	
	Практическое занятие: Передвижение на лыжах 3 км. Совершенствование преодоления подъемов, спусков: в основной, высокой и низкой стойках.		2	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	4. Передвижение на лыжах в условиях соревнований.		2	
	Практическое занятие: Лыжная гонка. Д-2км, Ю-3км. Правила хранения лыжного инвентаря.		2	Прием учебных нормативов
		Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники лыжных ходов.	4	
3-й курс.			14	
ОФП			12	
	1.	Развитие физических качеств средствами ОФП. Совершенствование элементов спортивных игр (В/б, Б/б)	2	

		Практическое занятие: Беговые упражнения, упражнения ОФП, спортивные игры.	2	
	2.	Развитие физических качеств средствами ОФП. Совершенствование элементов спортивных игр (В/б, Б/б)	2	Педагогическое наблюдение..
		Практическое занятие: Беговые упражнения, упражнения ОФП, спортивные игры.	2	
	3.	Развитие физических качеств средствами ОФП. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО. Совершенствование элементов спортивных игр (В/б, Б/б)	2	Педагогическое наблюдение.
		Практическое занятие: Круговая тренировка. Спортивные игры.	2	
	4.	Развитие физических качеств средствами ОФП. Совершенствование элементов спортивных игр (В/б, Б/б)	2	Педагогическое наблюдение.
		Практическое занятие: Беговые упражнения, упражнения ОФП, спортивные игры.	2	
	5.	Развитие физических качеств средствами ОФП. Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО.	2	Педагогическое наблюдение.
		Практическое занятие: Выполнение упражнений ВФСК ГТО.	2	
	6.	Развитие физических качеств средствами ОФП. Совершенствование элементов спортивных игр (В/б, Б/б)	2	
		Практическое занятие: Круговая тренировка. Спортивные игры.	2	
Раздел VI. Промежуточная аттестация. (Дифференцированный зачет).			2	
	1.	Выполнение заданий для определения уровня физической, технической и теоретической подготовки.	2	Тест, прием учебных нормативов.
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к выполнению заданий дифференцированного зачёта.	6	
ВСЕГО			216	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дисциплина Физическая культура требует для проведения практических занятий:

- спортивный зал (с баскетбольным и волейбольным инвентарем);
- тренажёрный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- лыжная база с лыжехранилищем.

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. 1. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Виленский М.Я., Горшков А.Г., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.
2. 2. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Успешное освоение дисциплины физическая культура предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, систематической работы с применением образовательных технологий, а также разнообразных методов и приемов обучения.

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (урок, практическое занятие, консультация, лекция), самостоятельную работу, возможность электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий. В преподавании дисциплины физическая культура используются учебно-методические материалы как на бумажном носителе, так и в электронно-цифровой форме, а именно электронные методические пособия, учебники, ресурсы электронной-библиотечной системы, цифровые образовательные платформы, информационно-коммуникационные технологии, в том числе «облачные», через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Применение разных форм организации учебной деятельности способствует пробуждению у студентов интереса к изучаемой дисциплине, эффективному усвоению учебного материала, самостоятельному поиску путей и вариантов решения поставленных образовательных задач, формированию профессиональных умений и навыков.

4.1. Активные и интерактивные формы проведения занятий

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
1.	Теоретическое занятие	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Проблемный диспут «Курить вредно?» Работа в микрогруппах. Подготовка и выступление с сообщениями - доказательствами вреда курения, истории возникновения табакокурения в России	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема.1.1. Бег на короткие дистанции. Урок 3. Урок-соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 2. Кроссовая подготовка. Урок 2. Урок-соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	2

1.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 3. Прыжок в длину. Урок 2. Урок-соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	2
2.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 4. Прыжок в высоту. Урок 2. Урок-соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	2
2.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 5. Метания. Урок 2. Урок-соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Спортивные игры». Тема 1. Баскетбол. Урок 8. Работа в группах. Задачи студентов: — составить тактический план игры; — тактику защиты; — тактику нападения; — самостоятельное судейство игры; подведение итогов игры (объяснить - выполнен ли план на игру, причины поражения или победы команды, выявить лучших игроков	2
2.	Практическое занятие	Раздел «Спортивные игры». Тема 2. Волейбол. Урок 9. Работа в группах. Задачи студентов: — составить тактический план игры; — тактику защиты; — тактику нападения; — самостоятельное судейство игры; подведение итогов игры (объяснить - выполнен ли план на игру, причины поражения или победы команды, выявить лучших игроков	2
2.	Практическое занятие	Раздел «Лыжная подготовка». Тема 2. Передвижение на лыжах. Урок 5. Урок-соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	2
3.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема.1.1. Бег на короткие дистанции. Урок 3. Урок-соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	2

3.	Практи- ческое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 2. Кроссовая подготовка. Урок 2. Урок-соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	2
3.	Практи- ческое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 3. Прыжки. Урок 2,4. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	4
4.	Практи- ческое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 5. Метания. Урок 2. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений	2
3.	Практи- ческое занятие	Раздел «Спортивные игры». Тема «Баскетбол». Урок 4,6,7,8. Работа в группах, взаимооценка техники выполнения двигательных действий, выполнение упражнений в соревновательном режиме	8
4.	Практи- ческое занятие	Раздел «Спортивные игры». Тема «Волейбол». Урок 7,8,9. Работа в группах, взаимооценка техники выполнения двигательных действий, проведение разминки на учебно-тренировочном занятии, выполнение упражнений в соревновательном режиме	6
4.	Практи- ческое занятие	Раздел «Лыжная подготовка». Урок 4. Выполнение упражнений в соревновательном режиме.	2
5.	Практи- ческое занятие	Дифференцированный зачет. Выполнение упражнений в соревновательном режиме	1
Итого:			31

5. ОЦЕНОНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для **текущего контроля** успеваемости по дисциплине Физическая культура применяются метод контроля: *проверка выполнения заданий на практике.*

**Контрольные нормативы
для обучающихся I – II курсов.**

Виды упражнений.	Пол.	I курс			II курс		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м. (сек.)	Дев.	18.0	17.5	17.0	17.5	17.0	16.5
	Юн.	15.5	15.0	14.5	15.0	14.5	14.0
Бег 1000 м.	Дев.	5.20	5.10	4.50	5.10	4.50	4.40
	Юн.	4.00	3.40	3.30	3.50	3.30	3.20
Бег 2000м. (м. сек.) 3000м. (м. сек.)	Дев.	12.00	11.30	11.00	11.30	11.00	10.30
	Юн.	15.30	15.00	14.00	15.00	14.00	13.00
Прыжок в высоту (см.)	Дев.	100	105	110	105	110	115
	Юн.	120	125	130	125	130	135
Прыжок в длину с разбега (см.)	Дев.	300	340	360	330	350	380
	Юн.	400	420	450	420	450	460
Лыжи – 3 км. 5 км.	Дев.	19.30	18.30	17.30	18.30	18.00	17.00
	Юн.	28.00	27.00	26.00	27.00	25.00	23.00
Волейбол: передача мяча над собой;	Дев.	14	16	18	16	18	20
	Юн.	16	18	20	18	20	22
передач. мяча в парах через сетку;	Дев.	20	24	28	24	28	32
	Юн.	22	26	30	26	30	34
подачи мяча через	Дев.	2	3	4	3	4	5

сетку (5 попыток)	Юн.	2	3	4	3	4	5
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	Дев.	32	36	40	36	40	44
	Юн.	36	40	44	40	44	48
штрафной бросок из 10 попыток;	Дев.	2	3	4	3	4	5
	Юн.	3	4	5	4	5	6
сочетание приемов (5попыток);	Дев.	1	2	3	2	3	4
	Юн.	1	2	3	2	3	4
Ведение мяча 4х10м.	Дев.	14	12	10	13	11	9
	Юн.	13	11	9	12	10	8

Нормативы.	Пол.	I курс			II курс		
		3	4	5	3	4	5
Тройной прыжок с места (см.) дев.	Дев.	520	550	570	530	570	590
	Юн.	600	620	640	620	640	670
Подтягивание на перекладине (раз)	Дев.(низ.)	15	17	23	16	19	25
	Юн.(выс.)	4	9	11	9	11	15
Поднимание туловища за мин.	Дев.	27	30	37	30	35	40
	Юн.	35	40	45	40	45	50
Сгибание и разгибание рук.	Дев.	6	8	10	8	10	12
	Юн.	12	14	18	14	18	20
Прыжки через скакалку за 30сек.	Дев.	75	80	85	80	85	90
	Юн.	64	66	68	66	68	70

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1,2,3,4 семестрах.

Для проведения зачета используется выполнение контрольных заданий в виде тестов и упражнений, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

**Тесты для определения
уровня физической подготовленности обучающихся.**

№	Контрольные нормативы	Пол.	I курс					II курс				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0
		Юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0	8.0	8.5	8.7	9.0	9.5
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8	8.0	8.5	9.0	9.4	9.6
		Юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2	7.2	7.4	7.7	7.9	8.0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Дев.	205	180	160	155	150	210	185	165	160	155
		Юн.	230	205	195	190	185	240	210	200	190	185
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	Дев.	20	16	13	10	8	22	18	15	13	10
		Юн.	20	14	9	7	5	21	15	11	9	7

Сумма баллов: 17 – 20 – отлично;
13 – 16 – хорошо;
10 – 12 – удовлетворительно.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету по физической культуре для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1. Ценности физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека.
9. Понятие «здоровый образ жизни», его содержательные критерии.
10. Направленность поведения человека на обеспечение здоровья, его самооценка.
11. Физической самовоспитание и самосовершенствование условий здорового образа жизни.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Личная гигиена и закаливание.
14. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
15. Средства физической культуры.
16. Ценностная ориентация и отношение студентов к физической культуре и спорту.
17. Воспитание физических качеств.
18. Формы занятий физическими упражнениями.
19. Формы и содержание самостоятельных занятий.
20. Возрастные особенности содержания занятий.
21. Олимпийские игры древности.

22. Современные Олимпийские игры.

23. Повторить основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, здоровье, травма, здоровый образ жизни, ловкость, сила, быстрота, выносливость, координационные способности.

24. Президенты международных олимпийских комитетов.

25. Что такое Олимпийская хартия, олимпийский девиз, олимпийский флаг.

26. Травматизм на уроках физической культуры.

Контрольные нормативы для дифференцированного зачета.

№	Тест	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Отжимание из упора лёжа (девушки) (раз)	-	-	-	6	10	14
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) (раз)	6	9	12	-	-	-
2	Прыжок в длину с места (см)	205	215	225	145	165	185
3	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, ноги закреплены.	20	32	40	20	28	35
4	Челночный бег 3 по 10м (сек)	8,2	7,4	6,8	9,2	8,7	8,4
5	Наклон вперед из положения стоя (см)	+4	+9	+12	+6	+11	+16

ЛИСТ

согласования рабочей программы дисциплины

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Шифр и наименование

Дисциплина: Физическая культура

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Учебный год 2021/2022

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методической комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № 1 от "31" августа 2020г.

Председатель методической комиссии
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

31.08.2020г.
дата



И.С.Вязанкина

Исполнитель:
преподаватель



С.Л.Кузнецов

31.08.2020г.
дата

