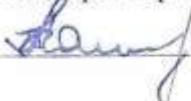


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Университетский экономико-технологический колледж

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по МНР

 А.А. Калмыкова



И.А. Ермачков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) и ПООП СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» Университетский экономико-технологический колледж.

Разработчики - преподаватели Университетского экономико-технологического колледжа:

Е. В. Чубарова, Е. С. Гармашова, В. Р. Чиров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания.

Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Председатель цикловой методической комиссии _____ Н.Н. Гайворонская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	11
3.2. Информационное обеспечение обучения	11
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО и ПООП СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее образовательной программы): дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающегося, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен **уметь:**

–распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

–составить план действия; определить необходимые ресурсы;

–владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

–определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска

–определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

–организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

знать:

–актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;

–алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

–номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации;

–формат оформления результатов поиска информации;

–содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;

–психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

–роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 208 часов, в том числе

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 160 часов,

самостоятельной работы обучающегося – 48 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	208
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	152
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
Промежуточная аттестация: 3-5 семестры, 6 семестр - в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Особенности организации занятий по легкой атлетике	Содержание учебного материала	16	1
	Лекции, теоретические занятия		
	Разнообразие легкоатлетических видов. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Взаимопомощь обучающихся в изучении техники видов легкой атлетики.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни». Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Изучить приемы самомассажа и релаксации	14		
Тема 1.2. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна.	2	
	Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	
	Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	
Тема 1.3. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
Тема 1.4. Техника прыжка в	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		

длину с разбега	Техника прыжка в длину с разбега.	2	
	Ознакомление с техникой прыжка.	2	
	Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	2	
Тема 1.5. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега.	2	
	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
Раздел 2. Гимнастика		24	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала.	2	
	Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.	2	
	Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	2	
	Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	
	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук.	2	
	Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.	2	
	Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	2	
Тема 2.3. Техника акробатических	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	Техника акробатических упражнений.	2	

упражнений	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	
	Изучение техники акробатических упражнений.	2	
	Выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	
4 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		29	
Тема 3.1. Особенности организации и проведения занятий по волейболу	Содержание учебного материала	5	1
	Лекции, теоретические занятия		
	Условия игровой деятельности. Применение волейбола в физическом воспитании обучающихся. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Изучить правил а игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствовать технически е приемы. Определить признаки утомления и перетренерованности, меры по их предупреждению.	4	
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
Тема 3.3. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	2	
Тема 3.4. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	Техника подачи мяча.	2	
	Ознакомление с техникой подачи мяча.	2	
	Изучение техники подачи мяча.	2	

	Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Тема 3.5. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	4	1
	Практические занятия		
	Правила двусторонней игры.	2	
	Ознакомление с техникой двухсторонней игры. Двусторонняя игра.	2	
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)		31	
Тема 4.1. Возникновение современного баскетбола	Содержание учебного материала	7	1
	Лекции, теоретические занятия		
	Изобретатель современного баскетбола - Джеймс А. Нейсмит (1861-1939). История развития игры на пути к олимпийскому признанию.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определить признаки утомления и перетренерованности, меры по их предупреждению.	6	
Тема 4.2. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	Техника ведения и передачи мяча.	2	
	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча.	2	
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2	
Тема 4.3. Комбинационные действия	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	Изучение правильности выполнения штрафных бросков.	2	
	Изучение правил двусторонней игры.	2	
	Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	
	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	
Тема 4.4. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	Изучение правильности выполнения штрафных бросков.	2	
	Изучение правил двусторонней игры.	2	
	Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	
	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	

Раздел 5. Общая физическая подготовка		48	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	2
	Практические занятия		
	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Сдача нормативов. Бег 60м.	2	
	Сдача нормативов. Бег 3000м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	6	
5 семестр			
Тема 5.2. Задачи и факторы физической подготовки.	Содержание учебного материала	2	1
	Лекции, теоретические занятия		
	Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
Тема 5.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	30	2
	Практические занятия		
	Направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности.	2	
	Воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевые, оперативного мышления, внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.).	2	
	Ознакомление с техникой выполнения различных видов упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	

	Упражнения для улучшения мозгового кровообращения, выполняемые на рабочем месте.	2	
	Упражнения, выполняемые на рабочем месте для укрепления мышц спины и живота, улучшение осанки.	2	
	Комплекс общеразвивающих упражнений производственной гимнастики.	2	
	Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.	2	
	Совершенствование техники выполнения различных видов упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Лечебная гимнастика.	2	
	Контроль.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	8	3
6 семестр			
Раздел 6. Учебно-тренировочный поход		36	
Тема 6.1. Безопасность в походе. Виды узлов	Содержание учебного материала	2	1
	Лекции, теоретические занятия		
	Меры безопасности в походе. Классификация и виды туристических узлов.	2	
Тема 6.2. Тактика учебно-тренировочного похода	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	Отработка техники и тактики передвижения по разным формам рельефа.	2	
	Приобретение опыта руководства.	2	
	Обучение анализу действий группы в сложных ситуациях (природного характера).	2	
	Приобретение опыта прохождения похода с малосхоженной или незнакомой группой.	2	
Тема 6.3. Технические этапы и специальные	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	Начальные туристические навыки: установка палатки, разжигание костра, укладка рюкзака.	2	
	Технические задания (без физической нагрузки): вязка узлов.	2	

задания	Технические задания (без физической нагрузки): оказание доврачебной помощи.	2	
	Зачет по топографии.	2	
Тема 6.4. Прохождение дистанции (маршрута)	Содержание учебного материала	18	2
	Практические занятия		
	Подъем по склону, спуск по склону. Транспортировка пострадавшего.	2	
	Переправа через реку вброд. Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником).	2	
	Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста. Движение по кочкам.	2	
	Преодоление чащи, завала. Туристическое ориентирование.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Посещение спортивной секции по туризму. Участие в соревнованиях по туризму.	10	
		ВСЕГО	208

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и технические средства обучения:

- инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты),
- туристический инвентарь,
- информационные стенды,
- комплект учебно-методического обеспечения дисциплины.

При реализации рабочей программы учебной ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Я-диск.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 29.06.2022).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 29.06.2022).

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 18.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 18.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 29.03.2022). — Библиогр.: с. 193-195. — ISBN 978-5-4499-0428-7. — DOI 10.23681/570992. — Текст : электронный.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой обра-

зовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 18.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Шееенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шееенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 29.03.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине Физическая культура определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в учебной группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине,

позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной (внеаудиторной) работы. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;– составить план действия; определить необходимые ресурсы;– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)– определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	<p>Экспертное наблюдение Экспертная оценка Дифференцированный зачет</p>

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

знать:

– актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;

– алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

– номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации;

– формат оформления результатов поиска информации;

– содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;

– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

Общие критерии оценки результатов освоения учебной дисциплины

В устных и письменных ответах обучающихся на практических (семинарских) занятиях, в сообщениях и докладах, эссе и других формах аудиторной и самостоятельной работы, а также в текущих контрольных работах учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи.

Оценку **«отлично»** заслуживает обучающийся, твёрдо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, чёткие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.

Оценку **«хорошо»** заслуживает обучающийся, проявивший полное знание

программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.

Оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, чётко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

Оценивание обучающийся на дифференцированном зачете по учебной дисциплине

Оценка «отлично» выставляется обучающийся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приёмами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется обучающийся, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающийся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающийся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег – 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:
для юношей – подтягивание на перекладине;
для девушек – отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость:
для юношей – бег 3000 м;
для девушек – бег 2000 м.

Настоящие тесты принимаются в конце каждого семестра – как определяющие физическую подготовленность обучающихся за прошедший период.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся в конце обучения

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3

Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин.сек)	-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин.сек)	3,20	3,35	4,00	-	-	-
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин.сек)	13	14	15	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Марш-бросок:						
3 км (мин)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации
по учебной дисциплине Физическая культура
(для обучающихся, освобожденных от практических занятий по дисциплине)**

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.

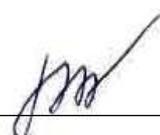
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Принципы физического воспитания.
29. Методы физического воспитания.
30. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
31. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
32. Как определить уровень физической подготовленности?
33. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
34. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
35. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
36. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
37. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Методика воспитание силы.
41. Методика воспитание быстроты.
42. Методика воспитание выносливости.
43. Методика воспитание гибкости.
44. Методика воспитание ловкости.
45. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
46. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
47. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
48. Бег как средство физической культуры.
49. Ходьба как средство физической культуры.
50. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
51. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору обучающегося).
52. Плавание как средство физической культуры.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура на 2023-2024 учебный год рассмотрена и переутверждена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания без изменений.

Протокол № 10 от «26» июня 2023 г.

Председатель цикловой методической комиссии  Н.Н. Гайворонская