ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате ЭП

Сертификат: 0x1D3E28C073B3DBB3DD6172743268EE29
Владелец: **Бабин Владислав Николаевич**
Действителен: с 28.04.2023 г. по 21.07.2024 г.

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ

Факультет среднего профессионального образования

Рег. № ПБ. 02 – 19

«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета СПО
_____ П.И. Федюнин
«31» 08 2023 г.

ФГОС 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Факультет	СПО	
Форма обучения	Очная	Заочная
Курс	1-3	1-3
Семестр	1-6	

Объем дисциплины (модуля)

Вид занятий	Объем занятий (часов)	
	очная	
Общая трудоемкость по учебному плану	**160**	**160**
в том числе:		
Аудиторная работа	**116**	**10**
Лекции, уроки		
Практические занятия, семинары/ лаб. занятия	116	10
Самостоятельная работа, всего	**44**	**150**
Консультации		
Форма контроля	**ДЗ ДФК**	**ДЗ ДФК**

Новосибирск 2023

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (приказ от 05 февраля 2018г., № 69) к содержанию и уровню подготовки выпускников по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** квалификации базовой подготовки бухгалтер, с учетом профессионального стандарта «Бухгалтер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.02.2019 № 103н. и рабочего учебного плана, утвержденного ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ от «25» мая 2023 г, протокол № 5.

Рабочую программу разработал:
преподаватель без квалификационной категории _____ Шмакова Т.П.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей экономических дисциплин и модулей

Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

Председатель ЦМК _____ Цынгуева В.В.
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета факультета СПО

Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

Зам. председателя
методического совета
факультета СПО _____ Сошнина О.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура[шифр,]

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности ***38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)***, укрупненной группы 38.00.00 Экономика и управление.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах повышения квалификации, переподготовки и профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностей служащих: 23369 Кассир.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

уметь:

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

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО направлен на формирование следующих общих компетенций (ОК) включающих в себя способность:

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов; самостоятельной работы обучающегося 44 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**160**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**116**
в том числе:	
лекции, уроки	
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**44**
Консультации	
Форма промежуточной аттестации	**ДЗ, ДФК**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**	6	2
	Практические занятия.		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	6	2
Тема 3. Легкая атлетика*:* Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**		2
	Практические занятия		
	Изучение техники бега с низкого старта и стартового разгона. Изучение техники бега по дистанции и финиширования. Изучение бега техники бега на короткие дистанции в целом. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива в беге на короткие дистанции.	10	
Тема 4. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение техники бега с высокого старта и стартового разбега. Изучение техники бега по дистанции и финиширование. Изучение техники бега в целом. Кроссовая подготовка. Сдача контрольного норматива на длинные и средние дистанции.	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся	11	
Тема 5. Спортивные игры. Волейбол. Перемещение стойки. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками. Изучение техники нижней передачи мяча двумя руками. Изучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в учебной игре. Сдача контрольных нормативов	9	2
Тема 6.	**Содержание учебного материала**		

Техника нижней и верхней подачи и прием после нее.	**Практические занятия.**		
	Изучение техникой перемещения и стоек. Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками. Изучение техники нижней передачи мяча двумя руками Изучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в учебной игре. Сдача контрольных нормативов.	10	2
Тема 7. Волейбол. Техника нападающего удара.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники специальных подводящих упражнений. Изучение техники нападающего удара в учебной игре.	9	2
Тема 8. Волейбол. Тактика игры	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные действия в защите.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся	11	
Тема 9. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника ловли и передачи мяча.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение техники передвижений, остановок, поворотов. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте. Изучение техники ловли и передачи мяча в сочетании с остановки и поворотом.	9	2
Тема 10. Баскетбол. Техника ведения мяча.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение техникой ведения мяча на месте, вокруг себя по переменно правой и левой рукой. Изучение техники ведения мяча с изменением направления передвижения. Изучение техники ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока. Сдача контрольного норматива.	9	2
Тема 11. Баскетбол. Техника броска.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение техники броска мяча в корзину одной рукой с места. Изучение техники броска с места после ведения. Изучение техники броска одной рукой от плеча в движении на 2 шага. Изучение техники броска в движении на 2 шага под разными углами атаки кольца (45 градусов, 90 градусов). Сдача контрольного норматива.	9	2
Тема 12. Баскетбол. Тактика игры.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Индивидуальные тактические действия в нападении.	10	2
	Групповые тактические действия в нападении.		

	Индивидуальные тактические действия в защите.		
	Командные действия в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	11	
Тема 13. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Развитие силовых качеств на тренажерах.	10	2
	Развитие ловкости и быстроты в комбинированных эстафетах.		
	Развитие общей выносливости в беге.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	11	
Всего:		**160**	

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)*	**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	**2**	**3**	**4**
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**	5	2
	Практические занятия.		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Тема 3. Легкая атлетика*:* Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**		2
	Практические занятия		
	Изучение техники бега с низкого старта и стартового разгона. Изучение техники бега по дистанции и финиширования. Изучение бега техники бега на короткие дистанции в целом. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива в беге на короткие дистанции.		
Тема 4. Легкая	**Содержание учебного материала**		

атлетика: Бег на средние и длинные дистанции	**Практические занятия.**		
	Изучение техники бега с высокого старта и стартового разбега. Изучение техники бега по дистанции и финиширование. Изучение техники бега в целом. Кроссовая подготовка. Сдача контрольного норматива на длинные и средние дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Тема 5. Спортивные игры. Волейбол. Перемещение стойки. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками. Изучение техники нижней передачи мяча двумя руками. Изучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в учебной игре. Сдача контрольных нормативов		
Тема 6. Техника нижней и верхней подачи и прием после нее.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение техникой перемещения и стоек. Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками. Изучение техники нижней передачи мяча двумя руками Изучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в учебной игре. Сдача контрольных нормативов.		
Тема 7. Волейбол. Техника нападающего удара.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники специальных подводящих упражнений. Изучение техники нападающего удара в учебной игре.		
Тема 8. Волейбол. Тактика игры	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные действия в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Тема 9. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника ловли и передачи мяча.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение техники передвижений, остановок, поворотов. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте. Изучение техники ловли и передачи мяча в сочетании с остановки и поворотом.		
Тема 10.	**Содержание учебного материала**		

Баскетбол. Техника ведения мяча.	**Практические занятия.**		
	Изучение техникой ведения мяча на месте, вокруг себя по переменно правой и левой рукой. Изучение техники ведения мяча с изменением направления передвижения. Изучение техники ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока. Сдача контрольного норматива.		
Тема 11. Баскетбол. Техника броска.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Изучение техники броска мяча в корзину одной рукой с места. Изучение техники броска с места после ведения. Изучение техники броска одной рукой от плеча в движении на 2 шага. Изучение техники броска в движении на 2 шага под разными углами атаки кольца (45 градусов, 90 градусов). Сдача контрольного норматива.		
Тема 12. Баскетбол. Тактика игры.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Индивидуальные тактические действия в нападении.		
	Групповые тактические действия в нападении.		
	Индивидуальные тактические действия в защите.		
	Командные действия в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Тема 13. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия.		
	Развитие силовых качеств на тренажерах.		
	Развитие ловкости и быстроты в комбинированных эстафетах.		
	Развитие общей выносливости в беге.		
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Всего:		**160**	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины проводится в:

Сп-001 Спортивный корпус: помещение для занятий семинарского типа. Игровой зал (36х18): волейбольная площадка, баскетбольные площадки 2; мини-ворота 2 шт.; комплекты мячей (волейбольные, баскетбольные, футбольные), параллельные брусья; гимнастические скамейки; гимнастические маты; тренажерный зал (320х12): помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков 3 компл.; станок для пауэрлифтинг 3 шт.; гантели (2-24 кг) 60 шт., гири в наборе, стрелковый тир 10х5 мест; столы теннисные 7 шт., стол для армлеслинга 1 шт., боксерские груши 6 шт., тир стрелковый (40х4,5): пневматические винтовки 3 шт., пневматический пистолет 1 шт. Тренажерный зал (20х12): тренажеры, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков 3 комп.; станок для пауэрлифтинга 3 шт.; гантели (2-24 кг) 60 шт.; гири в наборе, стойки для приседа 4 шт.; стойки для жима 6 шт.; лыжная база: комплекты лыж (80 пар). Хоккейная коробка (60х60): коньки 20 пар. Открытая тренажерная площадка: комплект общеразвивающих тренажеров.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334643 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334511 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334886 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. в целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляций, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Наблюдение за выполнением практических заданий. наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: медико-психологических и учебно-тренировочных занятий
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
основы здорового образа жизни.	