

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 13.05.2023 12:20:11
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»
МАРКСОВСКИЙ ФИЛИАЛ



Утверждаю
Директор филиала
И.А. Кучеренко
31 марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура
Специальность	38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)
Квалификация выпускника	Бухгалтер
Нормативный срок обучения	3 года 10 месяцев
Форма обучения	Заочная

СОДЕРЖАНИЕ

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

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина « Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

Код результата	Формулировка личностного, метапредметного, предметного результата освоения учебной дисциплины
	Личностные:
ЛР01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР03	Готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
	Метапредметные:
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать
	деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных

	технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
	Предметные:
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: **личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб):**

соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в т.ч. в форме практической подготовки	113
вт. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	111
Промежуточная аттестация: зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки и, акад. ч	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формирующихся способностей элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала Тематика теоретических занятий: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значение. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их форма и содержание. Самоконтроль, его основные методы.	2 2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, РПР6 05, ЛР01, ЛР 03,, ЛР 09, ЛР.П, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 07.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 2 Л .Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Тематика практических занятий: Физические качества и способности человека, основы методики их воспитания. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия. Построение, перестроение, строевые упражнения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений. Подвижные игры.	2 2	
Тема 2.2..Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18	ПР6 01, ПР6 02, ПР6

	<p>Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>1. Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов.</p> <p>Разновидности ходьбы и бега. Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование, эстафетный бег.</p> <p>2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег 4x100м. Высокий старт, бег по прямой и виражу. Техника эстафетного бега. Прием, передача эстафетой палочки.</p> <p>ЗВходной контроль в беге на 100 м. Метание мяча с места.</p> <p>4. Равномерный бег на дистанции 800м. Метание мяча с разбега.</p> <p>5. Развитие скоростных и скоростно - силовых качеств, бег на средние дистанции. Метание гранаты. Контроль результата. Тактика бега на средние дистанции. Метание гранаты с 3-х шагов разбега.</p> <p>6. Бег по пересеченной местности Бег по различному грунту. Преодоление различных препятствий, бег в гору, под гору.</p> <p>7. Бег по пересеченной местности до 3000 м. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000м(девушки) и 3000м(юноши).</p> <p>8.Контроль результата в беге на 2000 м. (3000 м.) Развитие общей выносливости.</p> <p>Знать примерные обязательные контрольные задания и тесты для определения и оценки уровня физической подготовки. Знать технику выполнения упражнений в данном виде спорта. 9.Прыжки в длину. Техника разбега, отталкивания, приземления.</p>	<p>18</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2 2 2</p> <p>2 2 2</p> <p>2</p>	<p>03, ПР6 04, РПР6 05, ЛРОЗ, ЛР 07, ЛР 09, ЛР.П, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, МР 05, МР 07.</p>
<p>Тема 2.3. Спортивная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения.</p> <p>1.Строевые и общеразвивающие упражнения.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>1. Спортивная гимнастика. Техника безопасности. Строевые и ОРУ. Построение, перестроение, повороты на-лево, на- право, кругом. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений.</p> <p>2. Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Комплекс ОРУ.</p> <p>Выполнение упражнений ориентированных на развитие гибкости, координации движения, силы и равновесия.</p> <p>3. Упражнения на перекладине. Контроль результатов.</p> <p>4. Акробатические упражнения. Равновесия, кувырки вперед, назад.</p> <p>5. Акробатика. Стойка на руках и голове. Упражнения на брусьях.</p> <p>б. Акробатика- контроль умений. Кувырок вперед, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнения на брусьях. Размахивание в упоре и соскок махом назад.</p> <p>7. Упражнения на брусьях. Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Изучение техники лазанья по канату в три приема.</p>	<p>16</p> <p>16</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2 2 2 2</p> <p>2 2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, РПР6 05ЛР 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР.П, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, МР 05, МР 07.</p>

	<p>8. Контроль умений лазания по канату. Упражнения на брусках. Передвижение в упоре на параллельных брусьях. Выполнение маховых упражнений в упоре. Разучивание комбинаций упражнений размахивание в упоре с соскоком махом назад.</p>		<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, РПР6 05, ЛР01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР.П, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, МР 05, МР 07.</p>
<p>Тема 2.4. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в волейбол, баскетбол..</p> <p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. 2. Ведение мяча на месте и в движении, передача и ловля мяча. Техника передачи мяча двумя руками от груди и ловля мяча на уровне груди. Игровые упражнения с ведением, передачей и ловлей мяча. 3. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Игровые упражнения в парах, тройках. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Двусторонняя игра. 4. Ловля и передача мяча- контроль умений. Игровые упражнения. Тестирование в выполнении технических приемов. 5. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра 3х3, 4х4. 6. Развитие игровых навыков в ведении, ловле и передаче мяча. <p>Двусторонняя учебная игра.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7 Техника защиты, передвижения и стойки, вырывание и выбивание мяча. 8. Игровые упражнения и эстафеты с элементами баскетбола. 	<p>16</p> <p>16</p> <p>2 2 2 2 2 2</p> <p>2 2</p>	
<p>Тема 2.5. Лыжная подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при переохлаждении и обморожении.</p> <p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный, классический ход. Изучение техники попеременных ходов. 2. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.. Изучение техники попеременных ходов. 3. Одновременный бесшажный ход. Способы подъёма в гору. Прохождение дистанции 5км. 4. Одновременный одношажный ход. Способы спусков с горы в различных стойках, торможение и остановка. 	<p>16</p> <p>16</p> <p>2 2 2 2 2 2 2 2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, РПР6 05, ЛР03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР.П, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, МР 05, МР 07.</p>

	<p>5.Переход с хода на ход. Способы поворотов при спуске. Прохождение дистанции 5 км. 6.Прохождение дистанции 5км. Контроль результатов. 7.Коньковый ход, переход с хода на ход. Способы спусков с горы. 8. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Повороты на месте, техника подъёмов в гору, торможение при спуске с горы.</p>		
<p>Тема 2.4. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала Тематика теоретических занятий. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила. Практические занятия.</p> <p>1. Волейбол, техника безопасности при занятии спортивными играми. 2. Стойки и перемещения по площадке. Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху, над собой, вперед, назад. Игровые упражнения в парах. 3. Передача мяча сверху, приём снизу. Игровые упражнения в парах. 4. Многократная передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. О.Ф.П. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. 5. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу О. Ф. П. б. Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Подача, приём снизу. Учебная игра.</p>	<p>22 2 20 2 2 2 2 2 2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, РПР6 05, ЛР01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР.П, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, МР 05, МР 07.</p>
	<p>7. Верхняя передача мяча - контроль умений. Игровые упражнения в тройках. 8. Верхняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игровые упражнения. 9. Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Расстановка игроков. Учебная двусторонняя игра. 10. Тестирование в выполнении технических приемов.</p>	<p>2 2 2 2</p>	
<p>Тема 2.6. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала Тематика теоретических. Техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Практические занятия.</p> <p>1. Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями, штангой. Выполнение упражнений с собственным весом, гантелями. Техника выполнения упражнений. 2. Упражнения на блочных силовых тренажёрах. Методы регулирования нагрузки. 3. Методика развития силовых качеств. Круговая тренировка. 4. Развитие силовых качеств с использованием круговой тренировки.</p>	<p>12 2 10 2 2 2 2 2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, РПР6 05, ЛР 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР.П, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, МР 05, МР 07.</p>

Тема 2.2..Легкая атлетика.	5. Упражнения с отягощением, гантелями, гириями, штангой			ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, РПР6 05, ЛРОЗ, ЛР 07, ЛР 09, ЛР.П, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 04, МР 05, МР 07.
	Содержание учебного материала	13		
	Практические занятия.	13		
	1.Бег на короткие дистанции. Повторный бег на дистанции 30, 60 м. Метание гранаты.	2		
	2.Бег 100 метров- контроль результата. Метание гранаты.	2	2 2 2 2 1	
	3.Бег на дистанции 800-1500 м., Метание гранаты-контроль результата.			
	4.Бег на дистанции 2000м. Прыжки в длину с разбега.			
	5. Бег по слабо пересечённой местности до 3000м.			
	6. Контроль бега на 2000 м.			
	7.Контроль уровня физической подготовки. Диф. Зачет.			
	Всего	117		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

Брусья параллельные (мужские), брусья разновысокие (женские)

Гимнастическая лестница

Гимнастическая скамейка

Канат гимнастический для лазания

Волейбольная стойка и сетка

Баскетбольные щиты

Гимнастические маты

Перекладина навесная.

Тренажеры силовые

Набор гантелей

Комплект гирь и штанг.

Комплект беговых лыж

Теннисные столы

Стол для армрестлинга **Раздаточный материал:**

Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные)

Гимнастические скакалки

Гимнастические обручи

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

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

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

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие /Ю.С.Филиппова -Москва: ИНФРА -М, 2020. - 197 с. (среднее профессиональное образование) Режим доступа:

<http://www.znanium.com/> Электронно-библиотечная система.

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Физическая культура: учеб. пособ. для студентов ссузов./ Под ред. Н.В. Решетникова, ЮЛ. Кислицына. -М.: «Академия», 2013г. Гриф ФИРО

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

Электронно-библиотечная система

Сахарова Е.В. Физическая культура: учеб. пособие [электронное издание] -Волгоград:

Изд-во Волгогр. инст-та бизнеса, 2013. — 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>. — ЭБС «IPRbooks»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Методы оценки результатов:

накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках.

Лёгкая атлетика.

1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов упражнений с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия, или всего занятия. **Лыжная подготовка.** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Кроссовая подготовка.** Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно

проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе - начало учебного года, семестра;

На выходе - в конце учебного года, семестра, или изучения темы программы.

Итоговый зачёт по дисциплине