

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)
Колледж
Астраханского государственного университета
им. В.Н. Татищева

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
_____ Е.А. Мацуй
«11» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК общих гуманитарных
дисциплин и физической культуры
_____ А.А. Шапочкина
протокол заседания ЦК №1
от «12» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура

Составитель	Писарева В..Н., преподаватель физической культуры
Наименование специальности	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Профиль подготовки	социально-экономический
Квалификация выпускника	бухгалтер
Форма обучения	очная, заочная
Год приема (курс)	2024 (1 курс на базе 9 кл.)

Астрахань, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки по направлению «Спортивная подготовка. Физическая культура».

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательным учебным предметам общеобразовательного учебного цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), мета предметные (МПР), предметные (ПР),

Содержание программы направлено на достижение следующих **задач**:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

ЛР 9. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 10. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 11. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

метапредметных:

МПР 1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями

МПР 2. Овладение универсальными коммуникативными действиями;

МПР 3. Овладение универсальными регулятивными действиями.

предметных:

ПР1. 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);

ПР2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей

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

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
 - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО	для ОЗФО	для ЗФО
Объем дисциплины в академических часах	78	-	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	-	-	-
- занятия лекционного типа, в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	78	-	-
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	-	-	-
- консультация	-	-	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся	-	-	-
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	<i>Зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет во 2 семестре</i>	-	-

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.			Коды личностных результатов (УУД), формированию которых способствует элемент программы
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	
1	2	3			4
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика	1 семестр				
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разбег. Техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности пробегания виражей, Бег на дистанции 800м. 100м.,3000м. Тактика бега на средние и длинные дистанции	5	-	-	ПР 1, ПР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 1, МПР 3, МПР 2
	Самостоятельная работа Изучение правил соревнований по легкой атлетике. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: оздоровительный бег до 2км., занятия в секциях	-	-	-	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции: положение бегуна по команде» на старт», «внимание», «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, рук, ног. Финиширование, финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на дистанции 200,400м. Тактика бега.	4	-	-	ПР 1, ПР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11, МПР 1, МПР 3, МПР2
	Самостоятельная работа Бег на коротких отрезках Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение дополнительной литературы по разделу легкая атлетика, занятия в	-	-	-	

	спортивных секциях.				
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Техника выполнения толкания ядра. Держание снаряда. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника толкания ядра со скачка.	4	-	-	ПР 1, ПР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11, МПР 1, МПР 3, МПР 2
	Самостоятельная работа составление и проведение с группой ОРУ Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение дополнительной литературы по разделу программ, занятия в спортивных секциях	-	-	-	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	-	-	ПР 1, ПР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11, МПР 1, МПР 3, МПР 2
	Самостоятельная работа составление комплекса упражнений по методу круговой тренировки. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение специальных упражнений прыгуна, занятия в спортивных секциях и клубах	-	-	-	
Тема 1.5. Техника передачи эстафетной	Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи. на дистанции 4×200м.	3	-	-	ПР 1, ПР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 1, МПР 3, МПР 2
	Самостоятельная работа доклад история развития легкой атлетике в нашей стране Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание изучение правил соревнований по легкой атлетике, занятия в спортивных секциях	-	-	-	
РАЗДЕЛ 2. Спортивная гимнастика					
Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов	Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Соединение изученных элементов в комбинацию	4	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 3, ПР 3; ПР 4; ПР 5.

	Самостоятельная работа Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: занятия в спортивных клубах	-	-	-	
Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» Прыжок ноги врозь через коня в ширину Комбинированные прыжки.	5	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 3, ПР 3; ПР 4; ПР 5.
	Самостоятельная работа Поднимание туловища из поднимания лежа Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: занятия в спортивных клубах, участие в соревнованиях	-	-	-	
Тема 2.3. Техника выполнения акробатических упражнений в парах.	Кувырки, стойка на руках, кувырок через препятствие, балансовые упражнения, поддержки	3	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 3, ПР 3; ПР 4; ПР 5
	Самостоятельная работа Составление акробатической комбинации из изученных упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: подтягивание на перекладине, занятия в спортивных секциях	-	-	-	
Итого за 1 семестр		32час.	-	-	
Промежуточная аттестация		Зач.	-	-	
РАЗДЕЛ 3. Ритмическая гимнастика	2 семестр				
Тема 3.1. Разучивание комплекса подготовительная часть	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	3	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 1, ПР 3; ПР 4; ПР 5
	Самостоятельная работа: составление комплекса ритмической гимнастики из 12 упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение комплекса в домашних условиях.	-	-	-	
Тема 3.2. Разучивание комплекса основная часть	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	3	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 1, ПР 3, ПР 4, ПР 5
	Самостоятельная работа	-	-	-	

	изучение контрольного комплекса по ритмической гимнастике Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение дополнительной литературы по разделу программы, занятия в спортивных секциях				
Тема 3.3. Разучивание комплекса заключительная часть	Выполнение комплекса под музыкальное сопровождение. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой.	2	-	-	ЛР 10, ЛР 11, МР 2, МПР 1, ПР 3, ПР 4, ПР 5
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса в домашних условиях Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях	-	-	-	
РАЗДЕЛ 4. Баскетбол					
Тема 4.1. Техника нападения в баскетболе	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.	4	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 1, ПР 3, ПР 4, ПР 5
	Самостоятельная работа Изучение основных правил по баскетболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил соревнований по баскетболу, занятия в спортивных клубах	-	-	-	
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	4	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 1, ПР 3, ПР 4, ПР 5
	Самостоятельная работа Составление комбинации из изученных элементов техники владения мячом Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: участие в соревнованиях по баскетболу	-	-	-	
Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности	4	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 3, ПР 3, ПР 4, ПР 5

	нападения				
	Самостоятельная работа: выполнение судейства учебной игры Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия	-	-	-	
Тема 4.4. Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	4	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 1, ПР 3, ПР 4, ПР 5
	Самостоятельная работа: контрольная работа по теме: основные правила игры по баскетболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия	-	-	-	
РАЗДЕЛ 5. Волейбол					
Тема 5.1. Техника владения мячом	Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	4	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 1, ПР 3, ПР 4, ПР 5
	Самостоятельная работа: Изучение основных правил по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил соревнований по волейболу, занятия в спортивных клубах	-	-	-	
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование	4	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 1, ПР 3, ПР 4, ПР 5
	Самостоятельная работа Составление комбинации из изученных элементов техники владения мячом Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: участие в соревнованиях по волейболу	-	-	-	
Тема 5.3. Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	4	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 1, ПР 3, ПР 4, ПР 5

	Самостоятельная работа Выполнение судейства учебной игры Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: совершенствование элементов игры в волейболе через секционные и самостоятельные занятия	-	-	-	
Тема 5.4. Тактика защиты	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	4	-	-	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, МПР 2, МПР 1, ПР 3, ПР 4, ПР 5
	Самостоятельная работа контрольная работа по теме: основные правила соревнований по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: совершенствование элементов игры в волейболе через секционные и самостоятельные занятия	-	-	-	
РАЗДЕЛ 6. Кроссовая подготовка					
Тема 6.1. Техника кроссового бега	Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Преодоление подъемов, пологих спусков. Особенности кроссового бега. Пробегание наиболее трудных участков трассы	3	-	-	ЛР 9, ЛР11, МПР1, МПР3, ПР1, ПР 3, ПР 4, ПР 5
	Самостоятельная работа Развитие выносливости посредством длительного бега. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: оздоровительный бег до 3 км., занятия в спортивных клубах	-	-	-	
Тема 6.2. Техника и тактика кроссового бега	Равномерный длительный бег до 3км. Переменный бег слабой, средней и высокой интенсивности Одноразовые пробегания соревновательной дистанции Техника бега: старт, стартовое ускорение бег, финиширование	3	-	-	ЛР 9, ЛР11, МПР 1, МПР 3, МПР 2, ПР 1, ПР 3, ПР 4. ПР 5
	Самостоятельная работа Подготовка к контрольной работе Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Оздоровительный бег до 3 км., занятия в спортивных клубах.	-	-	-	
Итого за 2 семестр		46час.	-	-	
Промежуточная аттестация		Диф.з.	-	-	
Всего:		78час. 0сам.	-	-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного комплекса:

Спортивный зал: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды: (гимнастический козел, гимнастический конь, перекладина), гимнастические маты, палки гимнастические, штанга, гири 16, 24, 32 кг., гантели (разные), мячи набивные, коврики гимнастические, весы напольные, скакалки, обручи, бадминтон, секундомеры, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, плакаты.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: перекладина уличная, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота для мини- футбола, барьеры для бега, флажки, палочки эстафетные, ядра, открытые спортивные площадки для волейбола, стрелковый тир.

Технические средства обучения: секундомеры, музыкальный центр.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная литература:

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501>.

2. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592>.

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205>.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2020. – 231с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2021. – 356с.

3. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2020. – 231с.

4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 270 с.

5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва – М., 2020. – 356с.

6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2020. – 245с.

7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. –Тюмень, 2019. – 356с.

8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. – Кострома, 2021. – 521с.

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Лицензионное программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Far Manager	Файловый менеджер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1.Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>.

2.Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru>.

3.Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база

данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>. Имя пользователя: AstrGU. Пароль: AstrGU.

4.Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

5.Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета:		
Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Владение знаниями и способами по контролю своего физического развития и физической подготовленности	Устный опрос Выполнение нормативных упражнений
Правила и способы планирования общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности	Владение достаточным минимумом знаний в рамках изучаемых тем	Реферативная работа Фронтальный опрос
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета:		
Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Владение знаниями по определению влияния оздоровительных систем	Устный опрос Тест
Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	Владение знаниями по основным особенностям физического и психического развития	Устный опрос (индивидуальный)
Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать	Умение характеризовать формы занятий, определять их значение	Устный индивидуальный опрос

особенности проведения		
Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Умение составлять и описывать комплекс упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры,	Письменный опрос
Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	Умение составлять комплексы упражнений традиционных и современных систем физического воспитания	Наблюдение за правильным проведением комплекса
Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Способность выполнять без ошибок технические и тактические приемы базовых видов спорта	Учебная игра, соревнования. Наблюдение за применением техники и тактики в учебной игре, соревнованиях. Наблюдение за выполнением требований техники безопасности.
Практически использовать приемы самомассажа и релаксации	Владение техническими приемами самомассажа и релаксации	Наблюдение за правильными приемами самомассажа.
Практически использовать приемы защиты и самообороны	Владение приемами защиты и самообороны оказание первой помощи	Практические занятия. Соревнования
Составить и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Умение самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных задач	Практическое занятие. Наблюдение за правильным проведением комплексов
Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств	Умение определять уровень физического здоровья и физических качеств.	Наблюдение, тестирование физических качеств
Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Владение знаниями по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Наблюдение за выполнением требований техники безопасности.
Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Способность применения техники выполнения тестовых испытаний	Контрольные упражнения по тестам
Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга	Способность самостоятельно организовывать свой досуг, используя физкультурную деятельность	Наблюдение за способностью и готовностью к самостоятельной организации досуга

Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования	Умение выполнять требования физической и спортивной подготовки. Соблюдение техники безопасности.	Наблюдение за применением техники и тактики в учебной игре, соревнованиях; -наблюдение за выполнением требований техники безопасности.
Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга	Осуществление самоконтроля за состоянием своего здоровья. Умение определять уровень собственного здоровья по тестам (ЧСС, индекс массы тела и т.д.)	Выполнение заданных нормативов зачета и ГТО; реферативная работа; наблюдение за выполнением требований техники безопасности
Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта	Способность выполнить технические приемы национальных видов спорта	Спортивно- массовые мероприятия. Творческие проекты
Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Способность выполнять требования испытаний комплекса ГТО	Наблюдение за результативностью в соревнованиях
Осуществлять судейство в избранном виде спорта	Умение осуществлять судейство в избранном виде спорта	Практическое занятие, Наблюдение за правилом проведения учебной игры
Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки	Умение в составлении комплекса с дальнейшим выполнением	Практическое занятие, наблюдение за правильным выполнением комплекса

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

по направлению подготовки 38.02.01 Экономика и
бухгалтерский учет (по отраслям)

на 2024/2025 учебный год

1.
1.1.;
1.2.;
...
1.9.

2.:
2.1.;
2.2.;
...
2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

3.1.;
3.2.;
...
3.9.

Составитель

_____ *подпись*

/В.Н. Писарева/