МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____ Н.А. Глечикова
«18» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 38.02.01Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника: бухгалтер

Уровень подготовки по ППССЗ: базовый

Срок освоения ППССЗ:2 года 10 месяцев

Факультет: среднего профессионального образования

Кафедра: «Физическое воспитание и спорт»

Форма обучения: очная

Зерноград, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1.ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69.

2.Учебный план специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (год начала подготовки – 2020), одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ «30» 04 2020 г. Протокол № 11.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании кафедры физического воспитания и спорта «15» 06 2020 г. Протокол № 13.

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М. _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по специальностям 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.04 Коммерция по отраслям, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения «17» 06 2020 г. Протокол № 8.

Председатель: Строгий Б.Н. _____

Разработчик: Яковенко Н.Н. _____

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Паспорт рабочей программы дисциплины……...	4
2.	Структура и содержание дисциплины……..	5
3.	Условия реализации дисциплины……..	9
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины..	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

название дисциплины

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла**.**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК8);
- бережно относиться к здоровью, сохранять и укреплять его средствами физического воспитания (ОК6).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, личностном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК8);
- ценность физического и психологического здоровья отдельного человека как вклад в оздоровление нации (ОК6);
- факторы, определяющие здоровье, а также основы здорового образа жизни (ОК6).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 164 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 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)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные занятия	–
практические занятия	160
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	–
Самостоятельная работа студента (всего)	
в том числе	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	–
решение задач, подготовка к практическим занятиям	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

наименование

Наименования 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**
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**	*2*	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Содержание учебного материала	-	
	1. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		*1*
	2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		*1*
	3. Физическая культура и спорт в современном обществе.		*1*
	4. Здоровый образ жизни и его составляющие		*1*
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	*2*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**	***158***	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика и ОФП	Содержание учебного материала		
	1. **Воспитание скоростных способностей и совершенствование техники спринтерского бега:** техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м.		*3*
	2 **Воспитание общей выносливости и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции:** бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 минут, кроссовый бег до 3000 метров (юноши), кроссовый бег до 2000 метров (девушки).		*3*
	3 **Воспитание скоростно-силовых способностей и совершенствование техники прыжков:** прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.		*3*
	4 **Воспитание силовых способностей:** упражнения с весом собственного тела для развития относительной силы.		*3*
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	*48*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

1	2		3	4
Тема 2.2. Спортивные игры **2.2.1.Гандбол**	Содержание учебного материала			
	1.	**Обучение технике игры:** передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча по воротам, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитные и нападающие действия.		*3*
	2	**Обучение тактике игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.		*3*
	3	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** упрощённые игры, двусторонняя игра.		*3*
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		*30*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
2.2.2. **Баскетбол**	Содержание учебного материала			
	1.	**Обучение технике:** передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		*3*
	2.	**Обучение тактике игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.		*3*
	3	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола, «стритбол» по правилам игры.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		*30*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
2.2.3. Волейбол	Содержание учебного материала			
	1.	**Совершенствование техники:** передвижений, остановок, стоек, приема и передач мяча, варианты техники приема и передачи маяча (в различных построениях и комбинациях), подачи мяча избранным способом, нападающий удар в игровых заданиях и комбинациях через сетку.		*3*
	2.	**Совершенствование техники защитных действий:** варианты блокирования нападающих уда-		*3*

		ров (одиночные, групповые), страховка.		
	3.	**Совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		*3*
	4.	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам волейбола.		*3*
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		*30*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3 **Атлетическая гимнастика**	Содержание учебного материала			
	1.	**Воспитание физических качеств:** общая и специальная физическая подготовка. Правила техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.		*2*
	2	**Обучение технике упражнений со штангой, тренажёрами.**		*2*
	3	**Обучение технике упражнений с гирями:** толчок и рывок гирь.		*2*
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		*20*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Примерная тематика курсовой работы (проекта) ***(если предусмотрены)***			–	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) ***(если предусмотрены)***				
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).

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.3.1. Спортивные залы с оборудованием и инвентарём для занятий спортивными играми, гимнастикой:

- Сетка волейбольная 1 шт.
- Мяч волейбольный 15 шт.
- Щит баскетбольный 6 шт.
- Мяч баскетбольный 15 шт.
- Гантели (вес от 2 до 10 кг) 20 шт.
- Комплект силовых тренажёров 1 шт.
- Гриф штанги 5 кг 1 шт.
- Гриф штанги 10 кг 1 шт.
- Диски для штанги (вес от 1 до 10 кг) 20 шт.

3.3.2. Спортивная площадка:

- Дорожка беговая 100 м
- Поле мини-футбольное с рекортановым покрытием
- Яма прыжковая
- Турник
- Мяч мини-футбольный

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Исполь-зуется при изучении разделов	Се-местр	Количество экземпляров	
						В биб-лиотеке	На ка-фед-ре
1.	Физическая культура	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М.: Академия 2015	1-2	3-6	30	

Дополнительные источники:

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481819	Витун Е.В., Витун В. Г.	Оренбург, изд-во ОГУ, 2017	1-2	3-6	-	-
2	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483425	Поздеева Е.А., Алаева Л. С.	Омск, изд-во СибГУФК , 2017	1-2	3-6	-	-

Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы.

Библиотека международной спортивной информации http://www.bmsi.ru
Спортивная библиотека http://www.sport-library.narod.ru
Университеткая библиотека «ОНЛАЙН» http://biblioclub.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования физической и технической подготовленности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией; - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	**Методы оценки результатов:** - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика**. 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 физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов внешними с отягощениями и весом собственного тела; самостоятельное проведение фрагмента занятия.
Итоговый контроль	**Дифференцированный зачёт**

Разработчик:

Преподаватель Н. Н. Яковенко

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
одобрена на 20____/20____ учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «_____» _____ 20_____ г.

Ведущий преподаватель_____

Зав. Кафедрой_____

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
одобрена на 20____/20____ учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «_____» _____ 20_____ г.

Ведущий преподаватель_____

Зав. Кафедрой_____

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
одобрена на 20_____/20_____ учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «_____» _____ 20_____ г.

Ведущий преподаватель_____

Зав. Кафедрой_____