

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ И.А.АГАБАЛАЕВА»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Г.М. Ахмедова

2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура

для специальности

38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Форма обучения – очная

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

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский гуманитарный медицинский колледж имени И. А. Агабалаева»

Разработчик:

ст. преподаватель ПЦК ГиППд Алибеков В.А.

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных и психолого-педагогических дисциплин

05.09. 2023 г., протокол № 01

Председатель ПЦК Д. С. Махмудова

(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина БД.05 Физическая культура относится к общепрофессиональным дисциплинам.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 124 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;

самостоятельной работы обучающегося 112 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
практические работы	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	112
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	112
Промежуточная аттестация <i>в форме диф. зачета</i>	

2.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.			
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Самостоятельная работа студента. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	8	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Самостоятельная работа студента. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	8	
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Практические занятия биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа студента. техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	3	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Практические занятия техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
	Самостоятельная работа студента. длительный кросс до 15-18 минут.	3	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с	Самостоятельная работа студента. техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. специальные	3	

разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Самостоятельная работа студента. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	3	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Самостоятельная работа студента. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	3	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	Самостоятельная работа студента. Ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками утренние прогулки, бег трусцой.	3	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Самостоятельная работа студента. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). Выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты	3	
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Самостоятельная работа студента. выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	3	
Раздел 3. Баскетбол.			
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Самостоятельная работа студента. перемещение в игровых действиях в баскетболе.	3	

Тема3.2. Передачи мяча.	Самостоятельная работа студента. Передачи мяча в усложненных условиях.	3	
Тема3.3. Ведение мяча.	Самостоятельная работа студента. Ведение мяча работа с двумя мячами.	3	
Тема3.4. Техника штрафных бросков.	Самостоятельная работа студента. Техника штрафных бросков. Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	3	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Самостоятельная работа студента. учебная игра (с заданиями).	3	
Тема3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Самостоятельная работа студента. Основы методов судейства и тактики игры. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	3	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Самостоятельная работа студента. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	3	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Практические занятия два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	
Раздел 4. Гимнастика.			
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Самостоятельная работа студента. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания повороты на месте и в движении	3	
Тема4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Самостоятельная работа студента. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	3	
Тема4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Самостоятельная работа студента. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	3	
Тема4.4. Техника акробатических упражнений	Практические занятия Техника акробатических упражнений	2	
	Самостоятельная работа студента.	3	

	перекаты вперед, назад, группировки.		
Тема4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельная работа студента. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	3	
Тема4.6. Техника опорного прыжка.	Самостоятельная работа студента. Техника опорного прыжка	3	
Тема4.7. Упражнения на брусьях.	Самостоятельная работа студента. упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	3	
Тема4.8. Упражнения на бревне.	Самостоятельная работа студента. Упражнения на бревне	3	
Тема4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Самостоятельная работа студента. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. составить конспект подготовительной части урока	3	
Тема4.10. Контрольные занятия.	Практические занятия акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	2	
Раздел 5. Волейбол.			
Тема5.1. Стойки игрока и перемещения.	Самостоятельная работа студента. перемещение по зонам площадки. Стойки игрока и перемещения.	3	
Тема5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Самостоятельная работа студента. Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	3	
Тема5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Самостоятельная работа студента. подача на результат по зонам. Нижняя прямая и боковая подача.	3	
Тема5.4. Верхняя прямая подача.	Самостоятельная работа студента. Верхняя прямая подача	3	
Тема5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Самостоятельная работа студента. упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. Тактика игры в защите и нападении.	3	
Тема5.6. Основы методики судейства	Практические занятия	2	

по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.		
	Самостоятельная работа студента. судей соревнований по волейболу.	3	
Тема5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Самостоятельная работа студента. комплекс специальных упражнений волейболистов Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	3	
Тема5.8. Контрольные занятия.	Самостоятельная работа студента. передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	3	
	Дифференцированный зачет		
	Всего:	124	

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 УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

368670, Республика Дагестан, г. Даг.Огни, ул.Максима Горького, 40.

Тренажеры, скакалки, гантели, диски, маты, беговые дорожки.

Волейбольная и баскетбольная площадки.

Турник разноуровневый, брусья, скамья для пресса наклонная, скамья для пресса прямая.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

368670, Республика Дагестан, г. Даг.Огни, ул.Максима Горького, 40.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Помещение для самостоятельной работы 368608

368670, Республика Дагестан, г. Даг.Огни, ул.Максима Горького, 40.

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)
кафедра – 1 шт.;

доска – 1 шт.;

стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

экран – 1 шт.; компьютеры-10 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспечением доступа:-
к электронной информационно-образовательной среде лицензиата;

- к электронно-библиотечным системам («Электронная библиотечная система
Университетская библиотека онлайн); комплект лицензионного ПО (операционная
система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

2. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,

Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Затолюкина, Г. В. Физическая культура: теннис : [16+] / Г. В. Затолюкина, Н. Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792>

Дополнительная литература:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

2. Томилин, К. Г. История физической культуры : учебное пособие : [16+] / К. Г. Томилин ; Сочинский государственный университет, Кафедра физической культуры и спорта. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. – 156 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>

3. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/) // www.biblioclub.ru/.

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Программное обеспечение

Программное обеспечение	Тип ПО
Mozilla Firefox	Интернет браузер
Chrome	Интернет браузер
Eset	Антивирус
7Zip	Архиватор
Windows	Опер система
MicrosoftWord 2016	Офис
Microsoft Excel 2016	Офис

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий