

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



Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

Код и наименование специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация

Бухгалтер

Форма обучения – очная

Дагестанские Огни 2023

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.
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 «Экономика и управление».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина **ОГСЭ.05. Физическая культура** входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

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.

иметь практический опыт:

– организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часа;

самостоятельной работы обучающегося 136 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>24</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>24</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>136</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	22	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Техника бега на спринтерские дистанции.	<i>Практические занятия</i> 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить комплекс УГГ	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции.	<i>Практические занятия</i> Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написать конспект «Подводящие, специальные беговые упражнения, бег с ускорением; бег по выразу»	2	
Тема 2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<i>Практические занятия</i> 1. Основные слагаемые прыжка в длину: мощный толчок, техничный полёт и приземление. 2. Специальные упражнения.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написать реферат по теме «Основы методики развития скоростных качеств».	2	

Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	<i>Практические занятия</i> Техника прыжка.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 2.5. Техника бега на средние дистанции.	<i>Практические занятия</i> Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100 м.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 2.6. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
	<i>Практические занятия</i> Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100 м.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 2.7. Техника метания гранаты.	<i>Практические занятия</i> 1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники метания гранаты.	<i>Практические занятия</i> 1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написать реферат по теме «Основы методики развития ловкости».	2	
Тема 2.9. Техника толкания ядра.	<i>Практические занятия</i> 1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить презентацию по теме «Толкание ядра»	2	
Тема 2.10. Совершенствование техники толкания ядра.			
	<i>Практические занятия</i> 1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	

Тема 2.11. Техника прыжка в длину с разбега.	<i>Практические занятия</i> 1. Техника отталкивания в прыжках. 2. Техника разбега, полета и приземления.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 2.12. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<i>Практические занятия</i> 1. Техника отталкивания в прыжках. 2. Техника разбега, полета и приземления.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить кроссворд по теме «Олимпийские и Параолимпийские игры»	2	
Тема 2.13. Техника эстафетного бега.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 2.14. Совершенствование техники эстафетного бега.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить презентацию по теме «Организация и методика проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 2.15. Техника челночного бега, бег по прямой и повороту.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить конспект по теме «Техника бега в дождливую, солнечную погоду».	2	
Тема 2.16. Совершенствование техники челночного бега, бег по прямой и повороту.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 2.17. Техника бега по мягкому, скользкому, твердому грунту.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 2.18. Совершенствование техники бега по мягкому, скользкому, твердому грунту.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов общеразвивающихся упражнений.	2	
Тема 2.19. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить кроссворд на тему: «Летние олимпийские игры»	2	
Тема 2.20. Совершенствование техники бега на стайерские дистанции.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	

Тема 2.21. Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Раздел 3. Общеразвивающие упражнения			
Тема 3.1. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить презентацию по теме «Техника безопасности на занятиях гимнастикой»	2	
Тема 3.2. Совершенствование строевые и порядковые упражнения. ОРУ.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 3.3. Обучение упражнениям на гибкость.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 3.4. Совершенствование упражнений на гибкость.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написать конспект по теме.	2	
Тема 3.5. Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений к своему заболеванию.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 3.6. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 3.7. Кувырки вперед-назад, равновесия.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написать реферат по теме «Основы методики регулирования эмоциональных состояний»	2	
Тема 3.8. Совершенствование техники акробатических упражнений	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 3.9. Техника выполнения «мостики», стойки на лопатках.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	

Тема 3.10. Виды корректирующей ходьбы.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 3.11. Выполнение упражнений с предметами.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написание реферата по теме «Выполнение упражнений с предметами» (предмет по выбору учащихся)	2	
Тема 3.12. Выполнение упражнений из различных исходных положений.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 3.13. Техника выполнения гимнастических упражнений на бревне.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написать реферат по теме: «Основы методики оценки и коррекции телосложения»	2	
Тема 3.14. Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация)	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов.	2	
Тема 3.15. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить конспект по теме: «Физические качества человека»	2	
Тема 3.16. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить конспект по теме: «Физические качества человека»	2	
Тема 3.17. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить конспект по теме: «Физические качества человека»	2	
Тема 3.18. Выполнение упражнений с предметами.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Раздел 4. Спортивные игры.			
Тема 4.1. Изучение правил игры в волейбол.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить конспект: «Обучение жестикуляции главного и боковых судей. Судейство»	2	

Тема 4.2. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.3. Техника передачи волейбольного мяча.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.5. Техника подачи мяча.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.6. Совершенствование техники подачи мяча.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.7. Техничко-тактические действия.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.8. Техничко-тактические действия.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.9. Учебная игра в волейбол.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.10. Совершенствование игры в волейбол.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.11. Изучение правил игры в баскетбол.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.12. Совершенствование правил игры в баскетбол.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.13. Броски мяча по кольцу.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.14. Броски мяча по кольцу.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	

Тема 4.15. Штрафной бросок.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Секционное занятие.	2	
Тема 4.16. Совершенствование штрафного броска.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написать реферат по теме «Техника выполнения штрафного броска».	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить презентацию по теме «Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры»	2	
Тема 5.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
Рабочая тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>			
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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Буйнакского, 29

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Помещение для самостоятельной работы

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

Учебная мебель (компьютерные столы и стулья ученические), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши.

Обеспечено подключение и доступ:

- к сети «Интернет»,
- к электронной информационно-образовательной среде;
- к электронной-библиотечной системе (Электронная библиотечная система

Университетская библиотека онлайн <https://biblioclub.ru/>

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. 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>

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся —

бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

3. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

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.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

4. 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>

Интернет-ресурсы:

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

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Освоенные умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- устный и письменный опрос, - выполнение и защита практических работ, - выполнение тестовых заданий; - проверки выполнения самостоятельной работы студентов.
Усвоенные знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- устный и письменный опрос, - выполнение и защита практических работ, - выполнение тестовых заданий; - проверки выполнения самостоятельной работы студентов.
иметь практический опыт: организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	

