

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Республиканский гуманитарный медицинский колледж имени
И. А. Агабалаева»**

Одобрено на заседании Педагогического совета Протокол №4 от 26.05.2025		Утверждаю: Директор Т.М.Ахмедова 26 __» 05 __ 2025 г.
--	--	---

Рабочая программа учебной дисциплины

«СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Код и наименование специальности –

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника – бухгалтер

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)**, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 24.06.2024 № 437.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Республиканский гуманитарный медицинский колледж имени И. А. Агабалаева»

Разработчики:

Преподаватель ПЦК ГСЭд Алибеков В.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 10 от «__26__»____05____2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	134
в т.ч. в форме практической подготовки	120
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	120
Промежуточная аттестация	Дифф. зачет

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		2/30	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	4	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	4	
	Содержание учебного материала	4	ОК 08

Тема 6. Спортивная ходьба	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	4	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	4	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	4	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	14	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	14	
	Итого за семестр	44ч	
Зачет			
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)			
Теоретическое обучение		2	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	4	
	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	

Тема 12. Ведения мяча	Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
Раздел 3. Гимнастика			
Теоретическое обучение		2	
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	4	
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	4	

	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	6	
	Итого за семестр	46	
Зачет			
Раздел 4. Лёгкая атлетика			
Теоретическое обучение		4	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	4	
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4	
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	4	

	Итого за семестр	24	
Зачет			
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол, футбол)		20	
Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	1. Обучение основам техники владения мячом в футболе, волейболе	2	
	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе	2	
Тема 28. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 31. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 29. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 32. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
Тема 30. Подача мяча	Содержание учебного материала	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 31. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 34. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 32. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 35. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 33. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	2	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 36. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	Практическое занятие 37. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	

Тема 6. Спортивные игры. футбол	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 38. Обучение основам техники владения мячом	2	
	Практическое занятие 39. Освоение командных игровых действий в футболе	2	
Итого за семестр		20	
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет			
Всего:		134	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты,. Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/> (дата обращения: 24.03.2023). – Режим доступа: платный.

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности,	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

	использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	---	--

