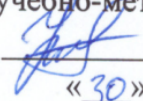




**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;
Сайт: www.gpk-college.ru /; E-mail: gpk-college@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
 Х.М.Нуцачалиева
«30» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность:

**Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Квалификация: Бухгалтер**

Махачкала -2024

Рабочая программа среднего профессионального образования (далее – ПОП СПО) по специальности разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.06.2024 № 437 (далее – ФГОС, ФГОС СПО).

Рассмотрено:

на заседании Педагогического совета ПОЧУ «ГПК» протокол № 1 от 29.08. 2024 г.

Разработчик:

Кадиева Ф.М., ст. преподаватель ПОЧУ «ГПК»

Рецензенты:

Исмаилов Ш.О.к.п.н., декан факультета физического воспитания и ОБЖ ДГПУ

Чупалова Д.Г. к.п.н.,преподаватель ПОЧУ «ГПК»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	
2.2. Примерное содержание дисциплины	
2.3. Курсовой проект (работа)	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1. Материально-техническое обеспечение	
3.2. Учебно-методическое обеспечение	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах
	120
Учебные занятия	118
3 семестр	32
4 семестр	34
Самостоятельная работа	2
5 семестр	26

¹ Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

бсеместр	26
Промежуточная аттестация	зачет
Всего	120
Промежуточная аттестация 3456 сем.	Зач.Д/З

2.2 Тематический план по учебной дисциплине «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, проект	Объем часов	Код компетенции
1	2 3 семестр 32 часов	5	6
Введение.	Содержание	1	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	1	OK02, OK08
Тема 1. Легкая атлетика	Практическое занятие	4	OK02, OK08
	1. Развитие выносливости.	1	
	2. Развитие координации, силовых качеств.	1	
	3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	6	OK08
	1. Развитие силовых качеств.	1	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	3. Развитие координации.	1	
	4. Развитие силовых качеств, гибкости.	1	
	5. Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	
Тема 3. Баскетбол	Практическое занятие	8	OK08
	1. Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2. Изучение техники передвижения в баскетболе.	2	
	3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	1	
	4. Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	2	
	5. Изучение тактики нападения в игре.	2	
Тема 4. Настольный теннис	Практическое занятие	13	OK08
	1. Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2. Основная стойка в настольном теннисе.	2	
	3. Способы хвата ракетки и виды ударов.	1	
	4. Техника настольного тенниса. Основные элементы.	2	
	5. Техника передвижения в настольном теннисе.	2	
	6. Техника атакующих и оборонительных действий.	2	
	7. Тактика игры в настольном теннисе.	2	
	34 часов 4 семестр		
Тема 5. Футбол	Практическое занятие	9	OK08

	1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	3.	Техническая подготовка.	1	
	4.	Ведение мяча.	2	
	5.	Остановка мяча.	2	
	6.	Развитие гибкости.	2	
Тема 6. Волейбол	Практическое занятие		11	ОК08
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	1	
	3.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	2	
	4.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	5.	Техника подачи мяча сверху.	2	
	6.	Техника нападающего удара в волейболе.	2	
	7.	Техника блокирования в волейболе.	2	
Тема 7. Легкая атлетика	Практическое занятие		5	ОК02, ОК08
	1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	1	
	2.	Развитие выносливости.	1	
	3.	Развитие координации, силовых качеств.	1	
	4.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Составление комплексов упражнений.		2	
Тема 8. Общая физическая подготовка	Практическое занятие		9	ОК08
	1.	Развитие силовых качеств.	1	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3.	Развитие координации.	2	
	4.	Развитие силовых качеств, гибкости.	2	
	5.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	
5 семестр 26 часов				
Тема 9. Баскетбол	Практическое занятие		7	ОК08
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.	1	
	3.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	1	
	4.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	2	
	5.	Изучение тактики нападения в игре.	2	
Тема 10. Настольный теннис	Практическое занятие		8	ОК08
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка в настольном теннисе.	1	
	3.	Способы хвата ракетки и виды ударов.	1	
	4.	Техника настольного тенниса. Основные элементы.	1	

	5.	Техника передвижения в настольном теннисе.	1	
	6.	Техника атакующих и оборонительных действий.	1	
	7.	Тактика игры в настольном теннисе.	2	
Тема 11. Футбол	Практическое занятие		7	ОК08
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	3.	Техническая подготовка.	1	
	4.	Ведение мяча.	2	
	5.	Остановка мяча.	1	
	6.	Развитие гибкости.	1	
	Самостоятельная работа Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств. Выполнение ОРУ, направленных на развитие гибкости. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.		2	
26 часов 6 семестр				
Тема 12. Волейбол	Практическое занятие		4	ОК02, ОК08
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.		
	3.	Развитие скоростно-силовых качеств.		
	4.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	1	
	5.	Техника подачи мяча снизу.		
	6.	Развитие скоростно-силовых качеств.		
	7.	Техника нападающего удара в волейболе.	2	
8.	Техника блокирования в волейболе.			
Тема 13. Легкая атлетика	Практическое занятие		6	ОК08
	1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	1	
	2.	Развитие выносливости.	1	
	3.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	1	
	4.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям	1	
	5.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	
	6.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям	1	
Тема 14. Общая физическая подготовка	Практическое занятие		2	ОК08
	1.	Развитие силовых качеств.		
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.		
	3.	Развитие координации.		
	4.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.		
Тема 15. Баскетбол	Практическое занятие		6	ОК08
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.	1	
	3.	Развитие координации, скоростно-силовых	1	

		качеств в баскетболе.		
	4.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	1	
	5.	Изучение тактики нападения в игре.	1	
	6.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	1	
Тема 16. Волейбол	Практическое занятие		8	ОК08
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	1	
	3.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	2	
	4.	Техника подачи мяча снизу.	1	
	5.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	6.	Техника нападающего удара в волейболе.	1	
	7.	Техника блокирования в волейболе.	1	
	Всего		118	
	Самостоятельная работа		2	
всего	Диф/зачет , 6 семестр		120	
Дифференцированный зачет				

3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.1. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

Игровой спортивный зал;

Спортивная площадка

Помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья.), Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, , перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные, информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации 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/или электронные издания

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>

5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

6. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

7. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

8. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.

10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

11. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает:		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умеет:		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов ²
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности

² Контрольно-тестовые нормативы вырабатываются образовательной организацией, могут различаться в зависимости от контингента обучающихся и региона обучения и отражаются в фонде оценочных средств по дисциплине.

		обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.

