

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Утверждаю

Декан факультета

Т.В. Поштарева

«19» мая 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура  
(наименование дисциплины)

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника Бухгалтер

Форма обучения очная

Разработана

ст. преподав. кафедры СГД

О.В. Данильченко

Согласована

зав. выпускающей кафедрой

финансов, налогов и

бухгалтерского учета

Н.В. Снегирева

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «19» мая 2023 г.

протокол № 9

Зав. кафедрой Е.В. Смирнова

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии СПФ

от «19» мая 2023 г.

протокол № 9

Председатель УМК Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2023г.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ООП	3
3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5. Содержание и структура дисциплины	4
5.1. Содержание дисциплины	4
5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)	6
5.3. Практические занятия и семинары	6
5.4. Лабораторная работа	6
5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	6
6.1. Основная литература	6
6.2. Дополнительная литература	7
6.3. Программное обеспечение	7
6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы	7
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	8
8. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	8
Дополнения и изменения к рабочей программе	

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессиональной и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина ОДБ.09 «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы основного (общего) образования по физической культуре.

Межпредметные связи: ОДБ.10 Основы безопасности жизнедеятельности.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

а) *личностных:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также их применения в хвигровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

б) *метапредметных:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения показателей индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

в) предметных:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **В результате освоения дисциплины студент:**

1) научиться:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах несчастных случаев;

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

2) получить возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации спортивного досуга;

-

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

#### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

**Общий объем дисциплины – 78 академических часов.**

На базе общего образования

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	78	34	44
В том числе:			
Лекции			
Практические занятия (ПЗ)	78	34	44
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			
В том числе:			
Курсовой проект (работа)			
Расчетно-графические работы			
Реферат			
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, рубежному контролю)			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	Диф. зачет
<b>Общая сумма (в часах)</b>	78	34	44

#### **5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **5.1. Содержание дисциплины**

№ раздела	Наименованиераздела (темы)	Содержаниераздела(темы)
--------------	-------------------------------	-------------------------

(ТЕМЫ)		
I Семестр		
1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника бега по пересеченной местности</p> <p>Бег 500 м - девушки, 1000 м – юноши</p> <p>Техника бега на короткие дистанции</p> <p>Бег на дистанции 60-100 м</p> <p>Правила соревнований по кроссу</p> <p>Бег на результат. Тест К. Купера 12 минутный бег</p> <p>Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом</p> <p>Передача эстафеты с различной скоростью.</p> <p>Контроль</p> <p>Оценка техники и прыжок на результат в длину</p> <p>Челночный бег. Контроль</p> <p>Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель</p> <p>Метания мяча в вертикальную цель - контроль</p>
2.	Гимнастика	<p>Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой.</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Построение и перестроения</p> <p>Передвижения</p> <p>Размыкания и смыкания</p> <p>Кувырки вперед и назад</p> <p>Длинный кувырок</p> <p>Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками.</p> <p>Совершенствование техники выполнения кувырков</p> <p>Стойка на лопатках</p> <p>Стойка на руках</p> <p>Стойка на лопатках</p> <p>Переворот вперед с опорой головой и руками</p> <p>Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов</p> <p>Подъем туловища. Контроль</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль</p>
2 Семестр		
3.	Волейбол	<p>ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль)</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками</p> <p>Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара</p> <p>Прием снизу двумя руками</p> <p>Упражнения в движении</p> <p>Упражнения с мячом в парах через сетку</p> <p>Игровые взаимодействия</p> <p>Групповые упражнения</p> <p>Одиночное блокирование</p> <p>Верхняя прямая подача</p> <p>Нижняя прямая подача</p> <p>Нападающий удар</p> <p>Нападающий удар переводом</p> <p>Индивидуальные действия в нападении</p> <p>Индивидуальные действия в защите</p> <p>Групповые действия в нападении</p> <p>Групповые действия в защите</p> <p>Учебная игра (контроль)</p>

4.	Баскетбол	ТБ.Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами Ведение мяча с различной высотой отскока Остановка двумя шагами и прыжком после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча Броски мяча в прыжке Броски мяча из различных исходных положений
----	-----------	--

		Броски мяча после ведения два шага Штрафной бросок одной рукой Перехват мяча Тактика свободного нападения Техника выполнения защитных действий Штрафной бросок одной рукой – контроль Изучение жестов судьи в баскетболе Учебная игра
5.	Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом Вытеснение игрока Высокие мячи Удары лета Владение мячом и отбор мяча Остановка высоколетающего мяча Обработка и передача мяча Контроль мяча с помощью ног Удары по мячу Дриблинг Игра в пас Действия в нападении Вбрасывание мяча из зоны штрафных Действия в защите Учебная игра по правилам (Контроль)

### 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов				
		Всего часов	Л	ПЗ (С)	ЛР	СР
1 Семестр						
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	18		18		
2	Гимнастика	16		16		
Всего		34		34		
1 Семестр						
3	Волейбол	18		18		
4	Баскетбол	18		18		
5	Футбол	8		8		
Всего		44		44		
Общий объем, час		78		78		

### 5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид (ПЗ, С)	Тема	Кол-во часов
1 Семестр				
1	1	ПЗ	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	18
2	2	ПЗ	Гимнастика	16
2 Семестр				
3	3	ПЗ	Волейбол	18
4	4	ПЗ	Баскетбол	18
5	5	ПЗ	Футбол	8

### 5.4. Лабораторные работы (непредусмотрено)

### 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины (непредусмотрено)

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **6.1. Основная литература**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11 классы: учебник/ Г. И. Погадаев. – 7-е изд., стер. – Москва : Дрофа, 2020. – 288 с. – ISBN 978-5-358-24384-2. – Текст: непосредственный.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы : учебник / Г. И. Погадаев. –6-е изд., стер. – Москва :Дрофа,2019.–288с.–ISBN978-5-358-18085-7.–Текст:непосредственный.

## 6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

## 6.3. Программное обеспечение

Microsoft Windows, Яндекс360, Google Chrome, Яндекс. Браузер.

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

– АНО ВО СКЦИ - 1С: Библиотека

– справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>

– <https://www.yandex.ru/>

– <https://www.rambler.ru/>

– официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

– официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

– для проведения практических занятий – спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

– для текущей аттестации - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

– для промежуточной аттестации - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

## 8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования по образовательной программе лицам с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции по порядку их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуально равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащим звуковым средством производства информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

— письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или диктуются тьютору; по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

## **7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕДИСЦИПЛИНЫ**

1. Тренажерныйзалоспециальнымоборудованием,инвентаремимуществом(тренажерыдляразвитиямышцплечевого пояса,брюшногопресса, мышщспины,мышцног,настенныезеркала,весы, магнезия).
2. Футбольноеполе(переносныеворотадлямини-футбола,свисток,футбольныемячи,пластиковыеконусы,манишкиразныхцветов).
3. Площадкадляпроведения учебно-тренировочных занятийпобаскетболу(стойка баскетбольнаяскольцом, мячбаскетбольные,свисток,секундомер).
4. Площадкадляпроведенияучебно-тренировочныхзанятийповолейболу (стойки,сеткаволейбольная,мячиволейбольные,свисток).
- 6.Дистанциидлябежана100,200,400,500,800, 1000,2000 и3000м(секундомер, рулетка50м).
7. Аудиториядляпроведениятеоретическихзанятий.
8. Стадионширокогопрофиляэлементамиполосыпрепятствий.
9. Электронныйтир.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностямиздоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьеберегающихтехнологий иадаптивнойфизическойкультуры.

2. Институт обеспечивает проведение мероприятий, направленных сохранение здоровья, развитиеадаптационного потенциала,приспособляемостикучебе.

3. В лекционных материалах отражаются методики построения моделей физкультурно-спортивнойдеятельности для решения проблем со снижением или ограничением двигательной активности обучающихся сОВЗ, основывающиесянаиспользованиисоответствующихметодик.

4. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимисяразрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности приконкретном заболевании(заболеваниях)вформереферата.

5. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии срекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут бытьорганизованывследующихформах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или наоткрытом воздухе;

- лекционныезанятияпотематикездоровьеберегающихтехнологий.

6. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаетсяфонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и позволяющие оценить достижение имизапланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровеньсформированностивсехзаявленныхкомпетенций.

7. Дляпрохожденияобученияподаннойадаптированнойпрограммедолжны

бытьпредставленывЦентрЗдоровьяследующиедокументы:

- заявлениестудента(либозаконногопредставителя);

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии медицинского учреждения (далее - ПМПК).

Взключении ПМПК должно быть указано: рекомендуемая учебная нагрузка на обучающего (количество дней внеделю, часов в день); оборудование технических условий (при необходимости); сопровождение и (или)присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости); организацияпсихолого-педагогическогосопровожденияобучающегосяс указаниемспециалистов(при необходимости).

ПрограммасоставленавсоответствииистребованиямиФГОСспециальностиСПО38.02.01Экономикаибухгалтерский учет(поотраслям).