

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Утверждаю
Декан СПФ

Т.В. Поштарева

«23» мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Квалификация выпускника бухгалтер
Форма обучения очная

Разработана
ст.преподаватель кафедры социально-
гуманитарных дисциплин
О.В. Данильченко

Согласована
Зав. выпускающей кафедрой
Н.В. Снегирева

Рекомендована
на заседании кафедры СГД
от «23» мая 2022 г.
протокол № 11
Зав. кафедрой Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии СПФ
от «23» мая 2022 г.
протокол № 9
Председатель УМК
Т.В. Поштарева

Ставрополь 2022 г.

Содержание

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	3
2.	Место дисциплины в структуре ООП	3
3.	Требования к результатам освоения содержания дисциплины	3
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы	3
5.	Содержание и структура дисциплины	4
5.1.	Содержание дисциплины	4
5.2.	Структура дисциплины	5
5.3.	Практические занятия и семинары	6
5.4.	Лабораторные работы	6
5.5.	Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)	6
5.6.	Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины	6
6.	Образовательные технологии	6
7.	Оценочные средства для аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	6
8.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	8
8.1.	Основная литература	8
8.2.	Дополнительная литература	8
8.3.	Программное обеспечение	9
8.4.	Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы	9
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	9
10.	Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	9

Дополнения и изменения в рабочую программу.

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 профессионально 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, установки 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 «Физическая культура» представлена в общем гуманитарном и экономическом цикле и находится в логической и содержательно - методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
ОГСЭ.01 Основы философии	ОГСЭ.03 Психология общения
ОГСЭ.02 История	ОГСЭ. В.1 Основы финансовой деятельности
ОГСЭ.03 Иностранный язык в профессиональной деятельности	ЕН.01 Математика

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения курса студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций на данной специальности:

Знать/понимать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины – 166 академических часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		1* (3)**	2* (4)**	3* (5)**	4* (6)**
Аудиторные занятия (всего)	114	32	38	28	16
В том числе:					
Лекции	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	114	32	38	28	16
Семинары (С)	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	52	-	-	28	24
В том числе:					
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям, рубежному контролю)	52	-	-	28	24
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	диф. зачет
Общий объем (в часах)	166	32	38	56	40

*на базе среднего общего образования

**на базе основного общего образования

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
1* (3)**Семестр		
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО Физическая культура в профессиональной деятельности
2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанции 60-100 м Правила соревнований по кроссу Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль Оценка техники и прыжок на результат в длину Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель Метания мяча в вертикальную цель - контроль
2* (4)** Семестр		
3.	Гимнастика	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения

		Построение и перестроения Передвижения Размыкания и смыкания Кувырки вперед и назад Длинный кувырок Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков Стойка на лопатках Стойка на руках Стойка на голове Переворот вперед с опорой головой и руками Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов Подъем туловища. Контроль Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль
3* (5)** Семестр		
4.	Волейбол	ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль) Передача мяча снизу двумя руками Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Прием снизу двумя руками Упражнения в движении Упражнения с мячом в парах через сетку Игровые взаимодействия Групповые упражнения Одиночное блокирование Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Нападающий удар Нападающий удар с переводом Индивидуальные действия в нападении Индивидуальные действия в защите Групповые действия в нападении Групповые действия в защите Учебная игра (контроль)
5.	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
4* (6)** Семестр		
6.	Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Высокие мячи Удары с лета Владение мячом и отбор мяча Остановка высоколетящего мяча Обработка и передача мяча Контроль мяча с помощью ног Удары по мячу

	Дриблинг Игра в пас Действия в нападении Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Действия в защите Учебная игра по правилам (Контроль)
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.2. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем	Количество часов				
		Всего часов	Л	ПЗ (С)	ЛР	СР
1* (3)** Семестр						
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16		16		
3	Гимнастика	16		16		
Всего		32		32		
2* (4)** Семестр						
4	Волейбол	38		38		
Всего		38		38		
3* (5)** Семестр						
5	Баскетбол	56		28		28
Всего		56		28		28
4* (6)** Семестр						
6	Футбол	40		16		24
Всего		40		16		24
Общий объем, час		166		114		52

*на базе среднего общего образования

**на базе основного общего образования

5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
1* (3)** Семестр			
1	1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16
2	2	Гимнастика	16
2* (4)** Семестр			
3	3	Волейбол	38
3* (5)** Семестр			
4	4	Баскетбол	28
4* (6)** Семестр			
5	5	Футбол	16

5.4. Лабораторные работы (не предусмотрено)

5.5. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа) – не предусмотрено

5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

№ раздела (темы)	Темы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
4	Баскетбол	28
5	Футбол	24

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПЗ, С, ЛР)	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии	Количество часов
9	ПР	Проведение соревнования по волейболу	2
36	ПР	Проведение соревнования по футболу	2

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина предполагает задания для текущего и промежуточного контроля. Фонд оценочных средств по дисциплине приводится в отдельном документе.

Критерии оценки промежуточной аттестации (дифференцированный зачет):

отлично	Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в выполнении и использовании учебно-программного материала.
хорошо	Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившего практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, показавшему достаточный уровень умений и навыков по дисциплине, способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности.
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми умениями и навыками, но допустившему неточности в выполнении.
неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, не продемонстрировавшему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не умеет выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ (текущая аттестация) (основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК (текущая аттестация) (основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3	Приседание на одной ноге,	8	6	4

	опора о стену (количество раз на каждой ноге)			
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (промежуточная форма контроля)
(основная группа)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0–4,7	5,2	выше 4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9–7,5	8,1	выше 8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195–210	180 и ниже	210 и	170–190	160 и ниже
			17	выше 240	205–220	190	выше 210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300–1400	1100	1300 и	1050–1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300–1400	и ниже 1100	выше 1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы: учебник / Г. И. Погадаев. – 7-е изд., стер. – Москва : Дрофа, 2020. – 288с. – 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. – ISBN 978-5-358-18085-7. – Текст : непосредственный.

8.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

8.3. Программное обеспечение

Microsoft Windows, Яндекс 360, Google Chrome, Яндекс.Браузер.

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

Информационные справочные системы

1. 1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

Поисковые системы

1. Поисковая система Яндекс - <https://www.yandex.ru/>
2. Поисковая система Rambler - <https://www.rambler.ru/>

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/>
2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спортивный зал
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

2. Институт обеспечивает проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к учебе.

3. В лекционных материалах отражаются методики построения моделей физкультурно-спортивной деятельности для решения проблем со снижением или ограничением двигательной активности обучающихся с ОВЗ, основывающиеся на использовании соответствующих методик.

4. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

5. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе;
- лекционные занятия по тематике здоровьесберегающих технологий.

6. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создается фонд оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

7. Для прохождения обучения по данной адаптированной программе должны быть представлены в Центр Здоровья следующие документы:

- заявление студента (либо законного представителя);

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии медицинского учреждения (далее - ПМПК). В заключении ПМПК должно быть указано: рекомендуемая учебная нагрузка на обучающего (количество дней в неделю, часов в день); оборудование технических условий (при необходимости); сопровождение и (или) присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости); организация психолого-педагогического сопровождения обучающегося с указанием специалистов (при необходимости).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС (базовая подготовка) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)