

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.07.2022 16:29:37  
Уникальный программный ключ:  
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа утверждена  
Ученым советом МРСЭИ  
Протокол № 10 от 30.06.2022 г.

Утверждаю

Ректор  Золотухина Е. Н.

30 июня 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины  
**БД.05 Физическая культура**

специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация – бухгалтер  
Форма обучения – очная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» 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 образования и науки Российской Федерации № 69 от 05.02.2018 года.

**Составитель:** Исупов Шахид Имранович – преподаватель СПО

**Рецензент:** Яшина Ольга Михайловна - зав. кафедрой ФК и БЖ, преподаватель высшей квалификационной категории Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы "Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий "Царицыно"

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 30 июня 2022 г.).

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «БД.05 Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «БД.05 Физическая культура» является общеобразовательной базовой дисциплиной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Освоение теоретического материала обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности и в адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Требования к предметным результатам освоения физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:  
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

#### Планируемые личностные результаты

ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 18	Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями

профессиональных компетенций
------------------------------

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	117
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	–
практические занятия	117
курсовая работа (проект)	–
контрольная работа	–
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	–

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практические занятия	Объем часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>33</b>	<b>ЛР 9, 18</b>
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика.</b>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м. Эстафетный бег 4x100 м. Эстафетный бег 4x400 м. Эстафетный бег 4x800 м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 3000 м. Высокий старт. Низкий старт.</p>	12	
<b>Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту.</b>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способам «прогнувшись». Прыжки в высоту способам перешагивания. Прыжки в высоту способам перекидной. Прыжки в высоту способам «ножницы».</p>	12	
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, толкание ядра.</b>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Метание гранаты. Толкание ядра.</p>	9	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения.</b>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями ОРУ с набивным мячом.</p>	4	
<b>Тема 2.2. Упражнения для</b>	Практические занятия	6	

<b>профилактики профессиональных заболеваний.</b>	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Упражнения для коррекции зрения. Висы и упоры. Кувырок вперед. Кувырок назад Слитные упражнения.		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка.</b>	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование подъемов. Совершенствование спусков с горы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.		
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>54</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол.</b>	Практические занятия	18	
	1. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим попаданием и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры. Совершенствование силовой подачи. Совершенствование приемов мяча. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования одиночного. Совершенствование блокирования группового. Приемы мяча от сетки. Совершенствование скидки одной рукой. Совершенствование скидки двумя руками.		
<b>Тема 4.2. Баскетбол.</b>	Практические занятия	18	
	1. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину с места. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.		

	Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча в корзину в прыжке. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам. Ловля и передача мяча. Броски мяча (накрывание, защита кольца, перехват мяча).		
<b>Тема 4.3. Футбол.</b>	Практические занятия	18	
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Движения, удары головой на месте и в прыжке. Техника игры вратаря. Отбор мяча, обманные приемы. Остановка мяча ногой, грудью. Тактика защиты. Тактика нападения. Игра по правилам.		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Самооборона.</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Приемы самообороны.</b>	Практические занятия	10	
	1. Самообороны. Приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.		
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный оборудованием:

Площадка для игровых видов спорта, состоящая из следующих элементов:

- футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание
- естественный газон площадью 7488 кв.м.;
- беговая круговая дорожка длиной 400 х 7,5 метров, резиновое покрытие, площадью 1587,3 кв.м.;
- комплекс элементов полосы препятствий

Тренажерный зал, оснащенный оборудованием:

Беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1\*1 (24 шт.)

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Оборудование: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические.

Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, планка, барьеры легкоатлетические, бадминтонные решетки, сетки волейбольные.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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. Основная литература**

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>

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.  
— Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL:  
<https://book.ru/book/932718>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://book.ru>
2. <https://urait.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Пороговый уровень</b>            знать:            - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;            - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;            - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p><u>Зачтено (отлично):</u>            Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать</p> <p><u>Зачтено (хорошо):</u></p>	<p>Практические занятия, индивидуальные задания, зачеты.</p>
<p><b>Повышенный уровень</b>            уметь:            - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;            - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;            - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;            - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;            - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;            - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;            - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p><u>Зачтено (удовлетворительно):</u>            Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p> <p><u>Не зачтено (неудовлетворительно):</u>            Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>	<p>Практические занятия, индивидуальные задания, зачеты.</p>

