

ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол №3 от 30 октября 2023г.*

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальность СПО 38.02.08 Торговое дело

квалификация – специалист торгового дела

Махачкала – 2023

УДК - 796
ББК - 75

Составитель: Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент: Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент: Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

Представитель работодателя – Алимйрзаева Забидат Ахмедовна, руководитель отдела закупок торгового дома «Еврострой».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 38.02.08 Торговое дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» июля 2023г., № 548 и на основании приказа Минобрнауки РФ от 14.06.2013 г., № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» размещена на сайте www.dginh.ru

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности СПО 38.02.08 Торговое дело. – Махачкала: ДГУНХ, 2023г.- 16с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 октября 2023г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.08 Торговое дело Атаевой Т.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 октября 2023г., протокол № 3.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	4
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
Раздел 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	12
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	12
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных.....	13
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	14
Раздел 9. Образовательные технологии.....	15

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью дисциплины «Физическая культура» формулируются задачи учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

В итоге освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- 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.

Результаты освоения программы направлены на формирование и развитие следующих компетенций:

ОК – 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки учебного плана по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Для овладения данной дисциплиной необходимы знания и умения, сформированные у обучающихся в период подготовки по физической культуре на первом курсе в соответствии с программой.

Раздел 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины составляет – 236 часов.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 118 часов, в том числе:

Практические занятия – 118 часов.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу – 118 часов.

Форма промежуточной аттестации:

3 семестр – зачет;

4 семестр – зачет;

6 семестр – зачет.

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В том числе:							Количество часов в интерактивной форме	Форма текущего контроля успеваемости.	
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные занятия	Самостоятельная работа			
Раздел «Легкая атлетика»												
1.	1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег по пересеченной местности. Техника метания на дальность. Прыжок в длину с места и с разбега.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий
2.	3	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.) Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий
3.	5	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500;	8	0		4				4		Выполнение практических заданий

		3000м.).									
4.	7	совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Обучение техники толкания ядра с подскоком. Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	12	0		6			6		Выполнение практических заданий
Раздел «Футбол»											
5.	10	Совершенствование ведения и передач мяча.	4	0		2			2		Выполнение практических заданий
6.	11	Совершенствование атакующих действий. Совершенствование защитных действий.	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Волейбол»											
7.	13	Тактические действия в защите. Учебная игра.	4	0		2			2		Выполнение практических заданий
8.	14	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	0		2			2		Выполнение практических заданий
9.	15	Совершенствование техники игры. Совершенствование техники игры в Учебная игра.	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 3 семестр			64			28			32	4	зачёт Тестирование
Раздел «Гимнастика»											

10.	17	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	8	0		4			4		Выполнение практических заданий
11.	18	Акробатические упражнения в составе ППФП.	8	0		4			4		Выполнение практических заданий
12.	19	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	8	0		4			4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Волейбол»											
13.	21	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий
14.	22	Совершенствование атакующего удара. Командные действия. Учебная игра. Учебная игра.	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий
3. раздел Баскетбол											
15.	24	Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий
16.	25	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий
17.	26	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий

	б/мяча. Учебная игра.									
4. Раздел Легкая атлетика										
18.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м)	8			4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 4 семестр		72			26				36	10 <i>зачёт</i> Сдача контрольных нормативов
Раздел «Легкая атлетика»										
18. 34.	Техника безопасности на занятиях.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
19. 35.	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
20. 40.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
21. 43.	Совершенствование техники толкания ядра с	8	0		4				4	Выполнение практических

	подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера. Совершенствование скоростных и координационных способностей.										заданий, подготовка реферата
Раздел «Волейбол»											
22.	45.	Совершенствование командных тактических действий. Совершенствование техники подачи мяча. Тактика Учебная игра.	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий
23.	46.	Совершенствование техники игры.	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий
24.	48.	Командные тактические действия в защите и нападении	8	0		2			4	2	Выполнение практических заданий
25.	49.	Совершенствование атакующего удара. Блокирование мяча.	12	0		4			6	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 5 семестр			68			26			34	8	
Раздел «Гимнастика»											
26.	51.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	4	0		2			2		Выполнение практических заданий
27.	52.	Совершенствование акробатических элементов.	4	0		2			2		Выполнение практических заданий

28.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	4			2				2		Выполнение практических заданий
29. 53.	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий
30.	Упражнения на перекладине, брусьях.	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел « Баскетбол»											
31. 54.	Совершенствование и закрепление техники передачи и ведения мяча.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий
32. 55.	Совершенствование техники и тактики игры (индивидуальные действия). Учебная игра.	4	0		2				2		Практические задания, контрольные нормативы
33. 56.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 6 семестр		32			16				16		зачёт Тестирование
Итого:		236									

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
I. Основная учебная литература				
1	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура: учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 424с.	https://urait.ru/bcode/448769
2	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 191с.	https://urait.ru/bcode/415991
3	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 322с.	https://urait.ru/bcode/448840
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
4	Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г.	Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО.	М.: Юрайт, 2020. – 461с.	https://urait.ru/bcode/453962
Б) Официальные издания				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru			
2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) http://www.consultant.ru			
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. http://www.consultant.ru			
В) Периодические издания				

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким

электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно - библиотечная система и электронная информационно - образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

При изучении дисциплины «Физическая культура» обучающимся рекомендуется использование следующих Интернет - ресурсов:

1. <http://www.dgunh.ru/menu/rus.html> - электронные образовательные ресурсы образовательного сервера ДГУНХ (учебно-методические комплексы, контрольно-измерительные материалы, электронные учебники, учебные пособия и пр.).
2. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://sport-history.ru> - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
4. <http://www.dagsport.ru> - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
5. <http://www.stmkala.ru/kdm> - сайт Комитета по спорту, туризму и делам молодежи Администрации г. Махачкалы.
6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.
7. <http://www.studsport.ru> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
8. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
9. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
10. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Windows 10 Professional;
- Антивирус Kaspersky Endpoint 10;
- Microsoft Office Professional.

7.2. Перечень информационных справочных систем

1. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»;
2. Справочно-правовая система «Гарант»;

7.3. Перечень профессиональных баз данных

www.fizkult-ura.ru – энциклопедический сайт по физической культуре и спорту.

www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания дисциплины «Физическая культура» используются следующие специальные помещения:

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2, литер «Г»

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 1

Мебель и основной инвентарь:

маты гимнастические, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 2

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 3

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 4

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 5

Мебель и основной инвентарь:

столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

Стрелковый тир, помещение 1, учебный корпус №2.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, 20 «а»

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Раздел 9. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, что предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий - групповую работу.

В структуре занятия, применяются следующие элементы **здоровье сберегающих технологий**:

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже со 2семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Увеличение моторной плотности занятий.

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание положительного эмоционального настроя.

Применение **игровых технологий** в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть

индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

5. **Демократический стиль общения** создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

6. **Используются несколько вариантов оценивания.** При оценивании учебных нормативов сравниваются достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

7. **Использование естественных природных факторов.**

При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение **информационных технологий** для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе).

Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Технология дифференцированного образования.

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Технология личностно-ориентированного образования.

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.