

## Аннотация учебной дисциплины БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

### **Область применения учебной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина БД.04 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины).

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

....В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:  
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 60 часа.

### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

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

•**личностных**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите.

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	117	48	69
В том числе:			
занятия лекционного типа	2	2	-
практические занятия (практикумы)	115	46	69
лабораторные занятия			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			
в том числе:			
<i>Курсовая работа</i>			
<i>Реферат</i>			
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>			

Вид промежуточной аттестации		Диф. зачет	Диф. зачет
Общая трудоемкость	177	48	69

### Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Раздел.1 Теоретические основы физической культуры</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы физической подготовки. Здоровый образ жизни.	5	2	-	-
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	8	-	8	-
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	6	-	6	-
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	8	-	8	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	6	-	6	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	8	-	8	-
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	6	-	6	-
Тема 3.2. Развитие быстроты	10	-	10	-
Тема 3.3. Развитие силы	8	-	8	-
Тема 3.4. Развитие выносливости	8	-	8	-
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки. Развитие гибкости.	6	-	6	-
Тема 4.2. Строевые упражнения	8	-	8	-
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	8	-	8	-
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	8	-	8	-
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, акробатика. Развитие ловкости.	10	-	10	-

<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>40</b>	-	<b>40</b>	-
Тема 5.1. Волейбол	12	-	12	-
Тема 5.2. Баскетбол	14	-	14	-
Тема 5.3 Футбол	14	-	14	-
<b>Раздел 6. Легкая атлетика: прыжки, метание</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	-
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	12	-	12	-
Тема 6.2. Метание гранаты	12	-	12	-
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>177</b>	<b>2</b>	<b>115</b>	-

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – **дифференцированный зачет.**

### **Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
3. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. . — URL: <https://www.book.ru/book/926242/view2/1>

Автор РПД БД.05 Физическая культура – Дерябина А.Л.