

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Дербентский филиал Общества с ограниченной ответственностью  
«Азербайджанский Государственный Экономический Университет»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***БД.7 Физическая культура***

**Специальность**

38.02.07 Банковское дело

**Квалификация**

специалист банковского дела

**Программа подготовки**

базовая

**Форма обучения**

очная

Рецензент: Меликов Ф.З.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла студентам очной формы обучения по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 837

Составитель \_\_\_\_\_ Гаджиев А.А.

*Содержание*

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ППСЗ	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины	5
4. Структура и содержание дисциплины	6
4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
4.2. Тематический план учебной дисциплины	6
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины	7
4.4. Практические занятия (семинары)	7
4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины	9
5. Образовательные технологии	10
5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях	10
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	10
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	11
7.1. Основная литература	11
7.2. Дополнительная литература	11
7.3 Интернет-ресурсы	12
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

### ***Цель дисциплины:***

- 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 профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение 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.

### ***Задачи дисциплины:***

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей.

## **2. Место дисциплины в учебном процессе**

В средних специальных учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляется в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Изучение данной дисциплины базируется на следующих дисциплинах: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности».

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Требование к выходным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре.

Студент должен знать и понимать:

- 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 способности планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Студент должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственными и естественными препятствиями с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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.

### **3. Требование к результатам освоения содержание дисциплины**

В результате освоения дисциплины студент должен:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;

- достижение жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

#### 4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных работ

Вид работы	Объем часов		
	1	2	Всего
<b>Семестр</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Всего</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка - всего</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная работа - всего</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>117</b>
<i>в том числе:</i>			
<i>Лекции (Л)</i>	3	4	7
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	48	62	110
<b>Самостоятельная работа обучающихся - всего</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>56</b>
<i>в т.ч.:</i>			
- работа с учебником, нормативной литературой и другим источниками информации	10	12	22
- решение практических задач	-	-	-
- подготовка рефератов	6	10	16
- подготовка презентаций	4	4	8
- работа с Интернет-ресурсами по рекомендованным сайтам	4	6	10
<b>Консультации</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Вид итогового контроля в форме</b>		диф. зачета	

##### 4.2. Тематический план дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов				
		всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	К	
<b>I семестр</b>						
1	Легкая атлетика	25	1	16		8
3	Баскетбол	25	1	16		8
2	Волейбол	25	1	16		8
	<i>Итого</i>	<b>75</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
<b>II семестр</b>						
1	Легкая атлетика	21	1	12		8
3	Баскетбол	29	1	20		8
2	Волейбол	31	1	22		8
4	Гимнастика	17	1	8		8
	<i>Итого</i>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

### 4.3. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Легкая атлетика	Правило безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места.	ДЗ Р РК
2	Спортивные игры Волейбол	Правило безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя и нижняя подача мяча. Двусторонняя игра.	ДЗ Р РК
3	Баскетбол	Правило безопасности на занятиях по баскетболу. Ведения мяча. Передача мяча от груди. Бросок мяча в кольцо от плеча. Комбинационные действия. Штрафной бросок. Правило игры, судейство. Двусторонняя игра.	ДЗ Р РК
4	Гимнастика	Правило безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплекс акробатических упражнений.	ДЗ Р РК
5	Методико-практический раздел	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда: - комплекс физических упражнений для развития мышц ног; - комплекс физических упражнений «физкультминутка» на производстве; - комплекс физических упражнений «микропаузы» на производстве; - комплекс физических упражнений для коррекции зрения; - комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики; - комплекс физических упражнений для коррекции осанки; - комплекс физических упражнений вводной производственной гимнастики; Методика проведения самостоятельного занятия по физической культуре. Методика оценки и коррекции осанки.	ДЗ
6	Теоретический раздел	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Правило судейство по волейболу, баскетболу.	

### 4.4. Практические занятия (семинары)

Практические занятия изучаемые в **первом** семестре

№ занятия	№ раздела	Наименование тем	Кол-во часов
-----------	-----------	------------------	--------------

1	8	Техника безопасности на занятиях по Легкой атлетике.	2
2	1	Техника высокого и низкого старта	2
3	1	Обучение старта, бег по дистанции	2
4	1	Зачет бега на 100 метров	2
5	1	Зачет бега на 300м. Обучение техники прыжка в длину с места.	2
6	1	Зачет кросса юноши – 3км, девушки – 2км	2
7	1	Зачет прыжка в длину с места	2
8	1	Сдача нормативов по легкой атлетике	2
9	3	Техника безопасности на уроках баскетбол. Техника ведения и передачи мяча	2
10	3	Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча	2
11	3	Обучение техники броска по кольцу Совершенствование ведения и передачи	2
12	3	Зачет комбинации элементов.	2
13	3	Комбинационные действия защиты и нападения. Обучение штрафных бросков.	2
14	3	Совершенствование штрафных бросков и Комбинационных действий защиты и нападения	2
15	3	Зачет штрафных броска.	2
16	3	Зачет учебной игры с соблюдением правил.	2
17	2	Техника безопасности на уроках волейбол. Техника приема передачи мяча сверху двумя руками	2
18	2	Техника приема передачи мяча снизу двумя руками	2
19	2	Техника верхней подачи мяча	2
20	2	Зачет передачи мяча сверху	2
21	2	Зачет передачи мяча снизу	2
22	2	Зачет подачи мяча сверху	2
23	2	Зачет приема с подачи	2
24	2	Зачет двусторонней игры с соблюдением. Правил	2
		Итого	48

**Практические занятия изучаемые во втором семестре**

№ занятия	№ раздела	Наименование тем	Кол-во часов
1	8,5	Техника безопасности на уроках гимнастике. Техника акробатических упражнений	2
2	5	Общеразвивающие упражнения	2
3	5	Зачет акробатических упражнений	2
4	5	Зачет юноши – подтягивание, девушки - пресс	1
5	2	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу	1
6	2	Совершенствование подачи сверху	1
7	2	Совершенствование техники приема с подачи	1
8	2	Зачет передачи мяча сверху	1
9	2	Зачет передачи мяча снизу	1
10	2	Зачет подачи мяча сверху	1



11	2	Зачет приема мяча с подачи	2
12	2	Совершенствование техники нападающего удара	2
13	2	Совершенствование техники нападающего удара	2
14	2	Командные тактические действия	2
15	2	Зачет техники нападающего удара.	2
16	2	Зачет учебной игры с соблюдением правил	2
17	3	Совершенствование техники элементов игры	2
18	3	Комбинация элементов игры	2
19	3	Совершенствование комбинаций элементов	2
20	3	Зачет комбинации элементов	2
21	3	Техника штрафного броска	2
22	3	Зачет техники штрафного броска	2
23,25	3	Командные тактические действия в защите	4
24,25	3	Командно тактические действия в нападении	2
26	3	Совершенствование игры с соблюдением правил	2
27	3	Зачет учебной игры в баскетбол с соблюдением правил	2
28	1	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна	2
29	1	Совершенствование техники высокого и низкого старта	2
30	1	Подготовка к бегу на 100 м	2
31	1	Зачет бега на 100 метров	2
32	1	Зачет бега на 300 метров	2
33	1	Зачет кросса юноши – 3 км, девушки – 2	2
34	1	Зачет прыжки в длину с места	2
35	1	Сдача нормативов по легкой атлетике	1
		Итого:	62

#### 4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное обучение	Кол-во часов
1	Написание рефератов по предлагаемым темам	4
2	Написание рефератов по теме «Легкая атлетика»	4
3	Участие в соревнованиях по легкой атлетике	4
4	Посещение спортивных секций по легкой атлетике	6
5	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	4
6	Изучение правил по волейболу	4
7	Судейство соревнований по волейболу	2
8	Посещение спортивных секций по волейболу	4
9	Участие в соревнованиях по волейболу	4
10	Судейство соревнований по баскетболу	4
11	Написание рефератов по теме «Общая физическая подготовка»	6
12	Написание рефератов по «Аэробике»	6
13	Посещение тренажерного зала/ зала аэробики	4
	<b>Итого</b>	<b>56</b>

## 5. Образовательные технологии

Практические занятия проводятся с использованием различных звуковых средств наглядности, моделей фигур, а так же с использованием компьютерных технологий.

Методико-практический раздел предусматривает подготовку и непосредственные действия обучающихся в роли педагога, в реализации методик проведения различных форм организации проведения занятий по физической культуре. Проводятся сеансы по методикам психофизической релаксации.

### 5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

В аудиторных занятиях используются следующих интерактивные образовательные технологии:

- групповая работа;
- технология имитационного обучения;
- технология коллективного взаимодействия;
- тренинг;

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

### Критерии оценок знаний, умений и навыков

Студенты всех учебных отделений выполнившие рабочую программу на каждый семестр сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатом соответствующих тестов. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную и текущую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума – регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и БЖД для студентов разных учебных групп по видам спорта.

Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, виды учебной работы. Зачет дает возможность выявить уровень форсированности физической культуры студента и самоопределение в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности студентов.

### Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы первого года обучения

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1. Бег 100м/с	15.0	14.5	14.2	17.5	16.5	16.2
2. Бег 3000м/с	15.3	15.0	13.2	-	-	-
3. Бег 2000м/с	-	-	-	13.1	12.5	11.3
4. Прыжки в длину с места (см)	210	215	235	145	160	165
5. Подтягивание на перекладине	8	10	12	-	-	-
6. Поднимания туловища (за мин)	-	-	-	20	25	35

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М., 2011.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / для студ. учреждений сред. проф. образования. А.А Бишаева,- М., 2014.
3. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. С.К. Гамидова. - Смоленск, 2012.
4. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М., 2010.
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е.Г. Сайганова.- М., 2010. - (Бакалавриат).

### 7.2. Дополнительная литература

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмета «Физическая культура» : учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. -2-е издание, стер. – М.: Издательский центр « Академия», 2006.- 272с.
2. Железняк, В.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портов, В.П. Савин и другие; Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного. – М.: Издательский центр « Академия». 2004.- 400с.

### 7.3. Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование» ).  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Студенты на занятиях обеспечены спортивным инвентарем:

- мячи баскетбольные
- мячи волейбольные

- сетка волейбольная
- баскетбольные щиты
- гимнастические скамейки
- перекладины
- гантели
- гимнастические маты
- секундомеры
- гимнастические скакалки
- обручи и т.д.