

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

Отделение среднего профессионального образования  
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением президиума  
Ученого совета ННГУ  
(протокол от 14.12.2021 г. № 4)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования  
**38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

Квалификация выпускника  
**БУХГАЛТЕР**

Форма обучения  
**ОЧНАЯ**

Арзамас  
2021

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденного от 17.05.2012 № 413.

Авторы: преподаватель \_\_\_\_\_ Е.В. Пяткин

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «\_\_» \_\_\_\_\_202 года протокол №\_\_.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ Н.Г. Кузнецова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

#### **Цели:**

- формирование физической культуры личности и способности направленного применения средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- приобретение компетентностей в физкультурно–оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

- приобщение к физкультурно–спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.
- формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- возрастные особенности развития ведущих психофизических качеств и возможности их формирования средствами физической культуры.
- методику составления программ оздоровительного бега, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
- методику использования средств ФК для подготовки к будущей профессии.
- физиологические основы производственной гимнастики.
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом

развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения, разрабатывать индивидуальные планы двигательного режима.
- составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики.
- контролировать и регулировать состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
- применять комплексы упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06 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).

### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе	
теоретические занятия	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> 1 семестр в форме итоговой оценки, 2 семестр в форме дифференцированного зачёта	

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Содержание учебного материала		
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Практические занятия</b> Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростносиловых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. <b>Легкая атлетика:</b> высокий и низкий старт,стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700г (юноши) <b>Кроссовая подготовка:</b> бег по пересеченной местности, бег по твердому и замёрзшему и скользкому грунту в течение 25-30 мин.	1	1-3
		14	
Тема 2 Основы методики самостоятельных	<b>Практические занятия</b> Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	1-3



занятий физическими упражнениями	<b>Волейбол</b> –верхняя прямая подача,нижняя прямая и боковая подача, передача мяча двумя сверху в парах, передача мяча двумя снизу в парах, передача мяча двумя снизу и сверху над собой, Нападающий удар из зоны 2,3.4, одиночное и групповое блокирование;	<b>14</b>	
	<b>Баскетбол</b> –ведение мяча в движении без зрительного контроля, с изменением направления и отскока, броски мяча в корзину после ведения (два шага) одной рукой от плеча, одной рукой снизу, остановка прыжком и двумя шагами, повороты. Броски мяча с места двумя от груди и одной от плеча, передачи мяча на месте и в движении двумя от груди, одной от плеча, одной сбоку, двумя из-за головы	<b>12</b>	
	<b>Лыжная подготовка:</b> способствует развитию общей и специальной выносливости, ловкости, закаливанию организма. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, спуск в низкой и высокой стойке, подъём «елочкой», « лесенкой».	<b>16</b>	
Тема3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями спортом.	<b>Практические занятия.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	<b>1</b>	<b>1-3</b>
	<b>Гимнастика.</b> Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.	<b>18</b>	

	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Акробатика: 2- кувырка вперед и назад слитно, стройка на лопатках с помощью рук и без помощи, упражнение «мост» из положения лежа и стоя с помощью и без помощи (девушки); длинный кувырок вперед, стойка на руках, стойка на голове ( на трех точках), кувырок назад в стойку ноги врозь, переворот боком; опорный прыжок: прыжки через гимнастического козла способом ноги врозь и согнув ноги, боком через гимнастического коня (девушки); прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического коня – конь в длину (юноши); Лазание по канату в три приема; Упражнения на высокой перекладине: подъём с переворотом в упор, подъём силой в упор, подъём разгибом, подтягивание из виса (юноши); бревно : упражнение в равновесии – ходьба приставными шагами, равновесие на одной , ходьба со сменой ног</p>		
<p><b>Тема 4.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>	<p><b>Практические занятия.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности</p>	<b>1</b>	<b>1-3</b>

	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	<b>18</b>	
<b>Тема 5</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Практические занятия.</b> Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.	<b>1</b>	<b>1-3</b>
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, штангой и гантелями Дыхательная гимнастика Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	<b>20</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>117</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини–футбола, сетки для ворот мини–футбольных, мячи для мини–футбола и др.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, Интернет–ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/473073>

#### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 254 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05755-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453951>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. –

Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11533-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475803>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС Юрайт <https://www.urait.ru/>
2. ЭБС Знаниум <https://www.znanium.com>
3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС Консультант студента [www.studentlibrary.ru/](http://www.studentlibrary.ru/)
5. <http://school-collection.edu.ru>
6. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
7. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
8. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
9. [www.rosolimp.ru](http://www.rosolimp.ru)
10. [www.Sportpublik.ru](http://www.Sportpublik.ru)

### **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– возрастные особенности развития ведущих психофизических качеств и возможности их формирования средствами физической культуры.</li> <li>– методику составления программ оздоровительного бега, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</li> <li>– методику использования средств ФК для подготовки к будущей профессии.</li> <li>– физиологические основы производственной гимнастики.</li> <li>– о роли физической культуры в общекультурном,</li> </ul>	Полнота продемонстрированных знаний и умение применять их при выполнении практических работ.	Проведение практических и самостоятельных работ, кейс-заданий, контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов. Подготовка рефератов.

социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни.		
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения, разрабатывать индивидуальные планы двигательного режима.</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики;</li> <li>– контролировать и регулировать состояния организма при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– применять комплексы упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.</li> </ul>	Выполнение практических работ в соответствии с заданием.	Проверка результатов и хода выполнения практических работ.

#### Описание шкал оценивания

Наименование результата обучения	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
<b>Наличие умений</b>	При решении стандартных задач не	Продемонстрированы основные умения. Решены	Продемонстрированы все основные умения. Решены все	Продемонстрированы все основные

	<p>продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.</p>	<p> типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.</p>	<p>основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.</p>	<p>умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.</p>
--	---	--	---	---