

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Национальный исследовательский  
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»  
Институт экономики и предпринимательства**

**УТВЕРЖДЕНО**

**решением ученого совета ННГУ  
протокол от  
14 декабря 2021 г № 4**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность среднего профессионального образования**

**38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»**

**Квалификация выпускника**

**бухгалтер**

**Форма обучения**

**очная**

**2022**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Автор:

Преподаватель отделения СПО ИЭП Поляков А.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ . протокол № \_\_\_\_

Председатель методической комиссии Макарова С.Д.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социальному циклу основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие и профессиональные компетенций:

Код и содержание компетенции	Наименование результата обучения
<b>ОК 1.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<b>Знать:</b> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности  <b>Уметь:</b> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и

	последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
<b>ОК 4.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p><b>Знать:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>
<b>ОК 6.</b> Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	<p><b>Знать:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p> <p><b>Уметь:</b> описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>
<b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p> <p><b>Уметь:</b> Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>

## **2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	-
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
Промежуточная аттестация осуществляется в форме: 3-5 семестр-зачет, 6 семестр- дифференцированный зачёт	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 1. Теоретический</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Практические занятия</b> Решение теста	<b>4</b>	<b>ОК 1</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия.</b> -Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. -Тренировка в беге на короткие, (контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м.) и длинные дистанции (500м (девушки), 1000м (юноши)). -Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега. -Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м., тренировка эстафетного бега на разные дистанции	<b>25</b>	<b>ОК 1</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b>

	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях		
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<p><b>Практические занятия.</b> Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми, исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.</li> <li>- Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу</li> <li>-Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча</li> <li>-Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара</li> <li>-Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.</li> <li>-Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, тренировка техники выполнения приёма мяча.</li> </ul>	<b>33</b>	<b>ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях		



<b>Тема 2.3.</b> <b>Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия.</b> -Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча. -Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении. -Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений -Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов. - Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении. - Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе. Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре. <b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях	<b>35</b>	<b>ОК 1</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.4</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши).</b> <b>Аэробика (девушки).</b>	<b>Практические занятия.</b> Подтягивание, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание на брусьях, аэробика <b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях	<b>10</b>	<b>ОК 1</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b>
<b>Раздел 3. Военно- прикладная физическая подготовка.</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>10</b>	<b>ОК 2</b>

<b>Военно- прикладная физическая подготовка.</b>	-Выполнение элементов военно-строевой и прикладной подготовки. -Выполнение упражнений. -Выполнение элементов страховки и само страховки. -Преодоление препятствий.		<b>ОК 3 ОК 6 ОК 10</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях		
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Спортивные залы:** теннисный зал, тренажерный зал, большой спортивный зал:

- 5 теннисных столов;
- 20 ед. различных тренажеров;

**Спортивный инвентарь:** мячи, теннисные ракетки и мячики, ракетки для бадминтона и воланчики, гири, маты гимнастические, штанги, коврики туристические, гантели разные.

#### **Открытый стадион широкого профиля**

Оснащенность: Элементы полосы препятствий, спортивный комплекс для воркаута, беговая дорожка, сектор для метания ядра, футбольное поле, яма для прыжков в длину

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в обеспечении и Интернет-ресурсам.

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>
2. [Бароненко В. А.](#) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительные источники:

1. Полиевский С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 227 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2019. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.  
<https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
6. Шубин Д. А. , Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

**Интернет-ресурсы:**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>, свободный.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]: образовательный проект по физической культуре. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  <b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Сдача контрольных нормативов
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  <b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Сдача контрольных нормативов

#### Вопросы к зачёту

1. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека.
2. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями (режим дня, закаливание, зубы, баня).
3. Рациональное питание; вредные привычки и их влияние на человека.

4. Профилактика заболеваний средствами физических упражнений.
5. Обязанности участников похода: меры безопасности, оказание медицинской помощи.
6. Лечебное голодание: вход и выход, физиологическое значение.
7. Утренняя гимнастика, физкультурная пауза, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика. Виды гимнастики.
8. Баня, как средство активного отдыха.
9. Массаж. Значение и влияние на человека. Виды массажа. Основные приемы массажа.
10. Физическая культура и спорт.
11. Кровь, состав и функции.
12. Основы здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Физическая культура и спорт.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
16. Лечебная физическая культура.
17. Физическое воспитание в специальных группах.
18. Цели и задачи ППФП.
19. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков.
20. Средства, методы и методика направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.
21. Организации и проведения туристического отдыха.
22. Основы методики самомассажа.
23. Основы методики судейства по избранному виду спорта.
24. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
25. Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.
26. Составление индивидуальных программ физического воспитания.
27. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.

### Зачёт-не зачёт

<b>Индикаторы компетенции</b>	<b>не зачтено</b>	<b>зачтено</b>
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.
<b>Наличие умений</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. Требования к нормативам не выполнены.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все задания, в полном объеме. Сданы необходимые нормативы.
<b>Характеристика сформированности компетенции</b>	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Низкий	Средний

### Описание шкал оценивания

Индикаторы компетенции	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	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. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b>Характеристика сформированности компетенции</b>	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий