

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 компетенции:

Код и содержание компетенции	Наименование результата обучения
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Знать: 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 Уметь: 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)
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p>Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>
ОК 6. Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	<p>Знать: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p> <p>Уметь: описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Знать: 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>Уметь: 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

Вид учебной работы	Объем часов
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
Раздел 1. Теоретический			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Практические занятия Решение теста	4	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	<p>Практические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	25	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8

	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях		
Тема 2.2. Волейбол	<p>Практические занятия.</p> <p>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"> - Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. - Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу -Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча -Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара -Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе. -Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, тренировка техники выполнения приёма мяча. 	33	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях		

<p>Тема 2.3. Баскетбол.</p>	<p>Практические занятия. -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. Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях</p>	<p>35</p>	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>
<p>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши). Аэробика (девушки).</p>	<p>Практические занятия. Подтягивание, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание на брусьях, аэробика</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях</p>	<p>10</p>	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>
<p>Раздел 3. Военно- прикладная физическая подготовка.</p>			
<p>Тема 3.1.</p>	<p>Практические занятия.</p>	<p>10</p>	<p>ОК 2</p>

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

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.: 60x90 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
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>«Удовлетворительно» - 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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>

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

Индикаторы компетенции	не зачтено	зачтено
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. Требования к нормативам не выполнены.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все задания, в полном объеме. Сданы необходимые нормативы.
Характеристика сформированности компетенции	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.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Средний

Описание шкал оценивания

Индикаторы компетенции	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	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.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Характеристика сформированности компетенции	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.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий