

**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 2021г. № 4

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность среднего профессионального образования  
38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»**

**Квалификация выпускника**

Менеджер по продажам

**Форма обучения**

очная

Нижний Новгород  
2022

Рабочая программа дисциплины «*Физическая культура*» составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.04 – Коммерция (по отраслям).

Автор

Преподаватель СПО

\_\_\_\_\_ Поляков А.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1    ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ  
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2    СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3    УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4    КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **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 по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)».

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

<b>Код и содержание компетенции</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<b>Уметь:</b>  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  <b>Знать:</b>  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
<b>ОК 8.</b> Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	

## 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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация осуществляется в форме: 1 семестр- итоговая оценка, 2 семестр-зачет.	

## 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>			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Практические занятия</b> Решение теста <b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях	4	<b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b>
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	<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>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях	40	<b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b>

<p>Тема 2.2. Волейбол</p>	<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.  - 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.  <b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях</p>	<p>48</p>	<p><b>ОК 6 ОК 8</b></p>
<p>Тема 2.3. Баскетбол.</p>	<p><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.</p>	<p>40</p>	<p><b>ОК 6 ОК 8</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении.</li> <li>-Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений</li> <li>-Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов.</li> <li>- Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.</li> <li>- Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе.</li> </ul> <p>Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях</p>		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши). Аэробика (девушки).	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Подтягивание, отжимания в упоре лежа, сгибание и разгибание на брусьях, аэробика</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях</p>	12	ОК 6 ОК 8
<b>Раздел 3. Военно - прикладная физическая подготовка.</b>			
Тема 3.1. Военно - прикладная физическая подготовка.	<p><b>Практические занятия.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнение элементов военно-строевой и прикладной подготовки.</li> <li>-Выполнение упражнений.</li> <li>-Выполнение элементов страховки и само страховки.</li> <li>-Преодоление препятствий.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях</p>	29	ОК 6 ОК 8
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>2</b>



<b>Всего:</b>	<b>175</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 воланы, 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. Мироненко, Е.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ Е.Н.Мироненко, О.Л.Трещева, Е.Б.Штучная, А.И.Муллер; Национальный Открытый университет «Интуит». - М.: Интернет-Университет информационных технологий, 2012. - Режим доступа: <http://old.intuit.ru/departament/humanities/phystraining/> , свободный.
3. 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.	Выполнение упражнений, 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.	Выполнение упражнений, 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

Индикаторы компетенции	не зачтено	зачтено
<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.	Продемонстрированы 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.
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.
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий