

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по ОД

\_\_\_\_\_ А.А.Панфилов

\_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности среднего профессионального образования  
социально-экономического профиля  
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

2019 г.

*Рад*

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям) (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 № 69)

Кафедра-разработчик: КИТП ВлГУ.

Рабочую программу составил: Бакаев О.М.  преподаватель КИТП ВлГУ

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Колледжа инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ

протокол № 1 от «28» августа 2019 года

Директор КИТП ВлГУ  Н.Е. Мишулина

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП ВлГУ

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Директор КИТП ВлГУ \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор КИТП ВлГУ \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор КИТП ВлГУ \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор КИТП ВлГУ \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении 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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК-3</b>	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<b>ОК-4</b>	продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения связанных с учебной и производственной деятельностью

	конфликты; оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	
<b>ОК-5</b>	самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; 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	различные источники информации, а также способы оценивания и интерпретации информации по физической культуре, получаемой из различных источников
<b>ОК-6</b>	использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
<b>ОК-8</b>	активно применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов				
	Всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	162	34	54	52	22
в том числе:					
теоретическое обучение	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-
практические занятия	162	34	54	52	22
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-
самостоятельная работа обучающихся	-	-	-	-	-
консультации	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>		зачет	зачет	зачет	диф. зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций, формируемых в соответствии с программой
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 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 700 г (юноши); Толкание ядра.	40	ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b> Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование; Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши); Основные элементы тактики в лыжных гонках.	24	ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Раздел 3. Гимнастика</b> Содержание учебного материала 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); Упражнения для коррекции зрения; Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	24	ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8

<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		24	ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения ;          Передача, подача;          Нападающий удар;          Прием мяча снизу двумя руками ;          Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекагом в сторону, на бедро и спину;          Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе;          Блокирование;          Тактика нападения;          Тактика защиты;          Игра по упрощенным правилам волейбола;          Игра по правилам</p>		
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ловля и передача мяча;          Ведение;          Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);          Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом);          Прием техники защиты – перехват;          Приемы, применяемые против броска;          Накрывание;          Тактика нападения ;          Тактика защиты;          Игра по упрощенным правилам баскетбола;          Игра по правилам.</p>		ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8
<b>Тема 4.3. Футбол (для юношей)</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;          Удары головой на месте и в прыжке;          Остановка мяча ногой, грудью;          Отбор мяча;          Обманные движения;          Техника игры вратаря;</p>		ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8



	<p>Тактика защиты; Тактика нападения; Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; Игра по правилам</p>		
	<p><b>Раздел 5. Плавание</b></p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; Старты; Повороты; Ныряние ногами и головой; Плавание до 400 м; Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища ; Плавание в полной координации; Плавание на боку, на спине; Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде; Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м; Продлвание отрезков 25–100 м по 2–6 раз; Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше; Элементы и игра в водное поло (юноши); элементы фигурного плавания (девушки); плаванием в открытых водоемах и в бассейне; Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	24	ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8
<p><b>Тема 6.1. Ритмическая гимнастика</b></p>	<p><b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b></p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>	26	ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8
<p><b>Тема 6.2.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>		ОК-3, ОК-4, ОК-5,

<p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; Техника безопасности занятий. Содержание учебного материала</p>		<p>ОК-6, ОК-8</p>
<p>Тема 6.3. Спортивная аэробика</p>	<p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов; Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд; Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты; Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой</p>		<p>ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8</p>
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>			
<p><b>Всего:</b></p>		<p>Зачет/ диф. зачет 160 ч.</p>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебные кабинеты № 304 СК 1, № 104 СК1, оснащенные техническими средствами обучения:

- переносной компьютер (notebook);
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- мультимедийный проектор;
- сканер;
- экран.

Лаборатория № 202 СК 1, оснащенная необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием:

- весы электронные медицинские Seca;
- ростомер;
- комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСР «Варикард»;
- спирометр портативный;
- компьютерный спироанализатор;
- пульсоксиметр;
- аппараты для измерения артериального давления – 6 шт.;
- дыхательный тренажер «Самоздрав»;
- аппарат Фролова;
- секундомеры;
- переносной компьютер (notebook);
- персональный компьютер Pentium;
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- сканер;
- ксерокс;
- комплекс «Мастерскрин»;
- велоэргометр медицинский
- стенды по физиологии, спортивной медицине, анатомии

Спортивный корпус № 1, включающий:

- плавательный бассейн размером 25x14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;
- большой игровой зал общей площадью 756 кв. м;
- зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м;
- зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м;
- зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м;
- тренажерный зал общей площадью 108 кв. м;
- лыжную базу на 300 пар лыж.

Спортивный корпус № 2 общей площадью 655 кв. м, включающий:

- зал борьбы;
- зал настольного тенниса;
- тренажерный зал;

Стрелковый тир длиной 50 метров с 8-ю бойницами при корпусе № 3.

Открытые площадки – 3 шт.

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

#### 3.2.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС СПО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).	2019	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/993540">http://znanium.com/catalog/product/993540</a>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.	2018	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/1020559">http://znanium.com/catalog/product/1020559</a>
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2.	2017	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/1023871">http://znanium.com/catalog/product/1023871</a>
4. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9.	2015	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/1036690">http://znanium.com/catalog/product/1036690</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
5. Плавание: Учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-011850-5	2016	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/544338">http://znanium.com/catalog/product/544338</a>
6. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0	2016	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/967799">http://znanium.com/catalog/product/967799</a>
7. Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0	2017	-	<a href="http://znanium.com/catalog/product/959822">http://znanium.com/catalog/product/959822</a>

### **3.2.2. Периодические издания**

1. Адаптивная физическая культура;
2. Культура физическая и здоровье;
3. Физическая культура в школе;
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- различные источники информации, а также способы оценивания и интерпретации информации по физической культуре, получаемой из различных источников;</li> <li>- способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой;</li> <li>- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент показывает твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач;</li> <li>- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ;</li> <li>- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент не знает значительной части программного материала (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой</li> </ul>	<p>тестирование, устный опрос</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;</li> </ul>	<p>выполнение контрольных нормативов, защита</p>

<p>- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; 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;</p> <p>-использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;</p> <p>- активно применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;</p> <p>- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;</p> <p>- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.</p>	<p>комплекса упражнений, контрольные задания</p>
--	---	--