

**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

«01» сентября 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**«Физическая культура»**

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

Владимир, 20 20

Рабочая программа учебной дисциплины 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (бухгалтер)» (утвержденным приказом от 05 февраля 2018 г. № 69)

Кафедра-разработчик: ФВС

Рабочую программу составил:

*Иванов С.В.* / *Иванов С.В.*

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВС  
протокол № 1 от «31» августа 2020 года

Заведующий кафедрой ФВС *Иванов С.В.*  
(наименование кафедры) (подпись) Ф.И.О.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»  
протокол № 1 от «31» августа 2020 года

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП ВлГУ  
протокол № 1 от «31» августа 2020 года  
Директор КИТП ВлГУ *Н.Е. Мишулина* Н.Е. Мишулина

### ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>СТР.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>10</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>12</b>         |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общих гуманитарный и социально-экономический цикл 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 специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК                       | Умения  | Знания   |
|------------------------------|---|--|
| ОК04<br>ОК06<br>ОК07<br>ОК08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br><br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>Основы здорового образа жизни;<br><br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br><br>Средства профилактики перенапряжения |

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

| Вид учебной работы  | Объем часов      |
|---|------------------|
|   | Всего            |
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 170              |
| в том числе:  |                  |
| теоретическое обучение                                    | *                |
| лабораторные работы                                       | *                |
| практические занятия                                      | 164              |
| курсовая работа (проект)                                  | *                |
| самостоятельная работа обучающихся                        | 6                |
| консультации  | *                |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           | <b>диф.зачет</b> |

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

| Наименование разделов и тем                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| 1   | 2   | 3             | 4   |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                  |   | 44            |   |
| <b>Тема 1.1</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 16            | ОК03<br>ОК04<br>ОК06<br>ОК08  |
| Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места  |               |   |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | 14            |   |
|   | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упржнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования   |               |   |
|   | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |               |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |               |   |
|   | <b>Техника безопасности</b>   | 2             |   |
| <b>Тема 1.2</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 14            | ОК03<br>ОК04<br>ОК06  |
| Бег на длинные дистанции                          | Техника бега по дистанции   |               |   |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | 12            |   |

|   |   |                           |   |
|---|---|---------------------------|---|
|   | <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br/> Разучивание комплексов специальных упражнений<br/> Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br/> Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br/> Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br/> Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>  |                           | ОК08                                      |
| <p><b>Тема 1.3</b><br/> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.<br/> Метание снарядов</p>                      | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/> <b>Техника безопасности</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> Техника бега на средние дистанции.<br/> <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b><br/> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.<br/> Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br/> Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br/> Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br/> Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br/> Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты<br/> Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> | <p>2<br/> 14<br/> 14</p>  | <p>ОК03<br/> ОК04<br/> ОК06<br/> ОК08</p> |
| <p><b>Раздел 2. Баскетбол</b><br/> Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br/> <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b><br/> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе<br/> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/> Техника безопасности</p>   | <p>40<br/> 12<br/> 10</p> | <p>ОК03<br/> ОК04<br/> ОК06<br/> ОК08</p> |
| <p>Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в</p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».<br/> <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p>  | <p>8<br/> 8</p>           | <p>ОК03<br/> ОК04<br/> ОК06</p>           |

|  |  |      |
|--|--|------|
| движения, ведение 2 шага – бросок  | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места   | ОК08 |
|  | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»  |      |
| Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |      |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 10   |
|  | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.  | 10   |
|  | Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре  |      |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |      |
|  | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу   |      |
| Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста   |  |      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  |      |
| Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 10   |
|  | Техника владения баскетбольным мячом   | 10   |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |      |
|  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  |      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  |      |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |  | 44   |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 12   |
|  | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  | 12   |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |      |
|  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:   |      |
|  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения |      |
| Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |  |      |
| Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 10   |
|  | Техника нижней подачи и приёма после неё   | 10   |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |      |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё   |  |      |



|  |  |     |                              |
|--|--|-----|------------------------------|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |     |                              |
| Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара                     | <b>Содержание учебного материала</b>   |     |                              |
|  | Техника прямого нападающего удара  | 10  | ОК03<br>ОК04<br>ОК06<br>ОК08 |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 10  |                              |
|  | Отработка техники прямого нападающего удара  |     |                              |
| Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |     |                              |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 12  | ОК03<br>ОК04<br>ОК06<br>ОК08 |
|  | Техника прямого нападающего удара  |     |                              |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 12  |                              |
|  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.   |     |                              |
|  | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   |     |                              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |     |                              |
| <b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>                  |  |     |                              |
| Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах    | <b>Содержание учебного материала</b>   | 12  |                              |
|  | Техника коррекции фигуры   | 12  | ОК03<br>ОК04<br>ОК06<br>ОК08 |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 12  |                              |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц  |     |                              |
|  | Круговая тренировка на 5 - 6 станций   |     |                              |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>                             |  |     |                              |
| Тема 5.1 Лыжная подготовка                                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | 28  | ОК03<br>ОК04<br>ОК06<br>ОК08 |
|  | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).   | 28  |                              |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |     |                              |
|  | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | 28  |                              |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                      |  |     |                              |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                |  | 2   |                              |
| <b>Всего:</b>  |  | 170 |                              |

### 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 Sesa;
- ростомер;
- комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСР «Варикард»;
- спирометр портативный;
- компьютерный спироанализатор;
- пульсооксиметр;
- 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> |
| <b>Дополнительная литература</b>  |             |  |   |
| 1. Плавание: Учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60х90 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>   |
| 2. 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>   |

#### 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> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>   | <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>                                    | <p>устный опрос, тестирование</p>  |
| <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> | <p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**  
в рабочую программу учебной дисциплины

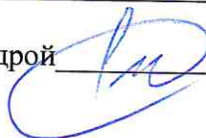
\_\_\_\_\_

программы подготовки специалистов среднего звена

\_\_\_\_\_

| Номер<br>изменения | Внесены изменения в части/разделы<br>рабочей программы | Исполнител<br>ь<br>ФИО | Основание<br>(номер и дата протокола<br>заседания кафедры) |
|--------------------|--|------------------------|--|
| 1                  |  |                        |  |
| 2                  |  |                        |  |

Зав. кафедрой

 / Иванов С.В.