

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  
Директор КИТП



Н.Е. Мишулина

«31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»  
квалификация Бухгалтер**

Владимир, 2022

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

Кафедра-разработчик: Колледж инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ.

Рабочую программу составил преподаватель КИТП Лаврентьев А.Б. 

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

протокол № 1 от «31» 09 2022 года

### ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

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

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09	<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>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li><li>- способы реализации собственного физического развития</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>166</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	*
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	<b>164</b>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	*
Самостоятельная работа <i>(если предусмотрено)</i>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный 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
Раздел 1. Легкая атлетика		36	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	10	
Прыжок в длину с места	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	4	
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м	2	
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на длинные дистанции.	10	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
Тема 1.3 Эстафетный бег	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	10	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м.	2	
<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		-	
<b>В том числе практических занятий</b>		6	
Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.		2	
Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.		2	
Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.		2	
Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.		2	

<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2 2 2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>24</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Правила игры. Учебная игра.	2 4	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	Техника ведения, приемов и передач мяча.	-	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Техника бросков по кольцу.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4 2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки,</b>	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
		<b>24</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

перемещения, прыжки. Правила игры.	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Правила игры. Учебная игра.	2	
		2	
Тема 3.3 Подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Техника приема и передачи мяча.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Техника подач мяча.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
Тема 3.5 Тактика нападения.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Техника нападающего удара. Техника блокирования.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Совершенствование техники видов нападающего удара. Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.6 Тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Тактические действий в нападении.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Раздел 4. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Тактические действий в защите.	-	
Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
Тема 4.2 Ведение,		32	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
		4	
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 03, ОК 04,

<b>прием и передача мяча.</b>	Техника ведения, приемов и передач мяча.	-	ОК 08, ЛР 09
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
<b>Тема 4.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Техника ударов по мячу.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4 4	
<b>Тема 4.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	<b>28</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>28</b>		
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, подтягивания на носки, отжимания, упражнения на пресс	6	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	8	
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	8	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Техника двигательных действий на развитие гибкости	-	
<b>Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ознакомление с ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	2	
<b>Раздел 6. Плавание</b>			
<b>Тема 6.1 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 09
		<b>16</b>	



	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника спортивных и прикладных способов плавания.	-
	<b>В том числе практических занятий</b>	16
	Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	6
	Освоение прикладных способов плавания.	6
	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	4
<b>Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>
<b>Всего</b>		<b>166</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

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

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.

техническими средствами: видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

#### 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 / Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт. - 599 с. ISBN 978-5-534-13554-1.	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/495018">https://urait.ru/bcode/495018</a>
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Юрайт. - 493 с. ISBN 978-5-534-02309-1.	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - М.: Юрайт.	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/442509">https://urait.ru/bcode/442509</a> <a href="https://urait.ru/bcode/495253">https://urait.ru/bcode/495253</a> <a href="https://urait.ru/bcode/495386">https://urait.ru/bcode/495386</a>

##### 3.2.2. Периодические издания

##### 3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gto.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения;</li> <li>- способы реализации собственного физического развития</li> </ul>	<p>демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;</p> <p>владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.</p>	<p>экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>защита реферата, доклада</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>демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет техниками выполнения двигательных действий;</li> <li>- выполняет тактико-технические действия в игре;</li> <li>- выполняет требуемые элементы;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.</li> </ul>	<p>экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</p>

