Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный агротехнологический университет»
Отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Зав. отделением СПО
_____ / Е.А. Федосимова
«18» апреля 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация Бухгалтер

Киров 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4285BD6BEB8900E0BFFD5A2C6C4531B6
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 25.05.2023 до 17.08.2024

Рабочая программа дисциплины составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 г. N 69.

2. Учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного «18» апреля 2023г. (протокол № 5)

Программу разработал:

преподаватель Краева Е.В.

«18» апреля 2023г.

Программа обновлена с учетом особенностей развития региона, культуры, науки, экономики, техники, технологий и социальной сферы и пролонгирована:

в 2023-2024 учебном году:

преподаватель (разработчик) _____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова

ДАТА

в 2024-2025 учебном году:

преподаватель (разработчик) _____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова

ДАТА

1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина является дисциплиной обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, профессионально-прикладной и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели требуется решить ряд воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- обеспечить осознание обучающимися социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- дать глубокие знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечить овладение системой практических умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность к будущей профессии;
- научить творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

общие компетенции

ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. (в Ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 № 747)
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

	необходимого уровня физической подготовленности

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 166 часов.

4. Структура дисциплины и распределение часов

4.1. Структура дисциплины и распределение часов по семестрам

Вид занятий	Номера семестров, число учебных недель в семестрах
	1-4 семестры
	РУП
Аудиторная работа, всего часов	82
в т.ч. лекции	
практические (семинары)	82
Самостоятельная работа, всего часов	84
Форма итогового контроля	зачет
Итого	166

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1. Содержание практических (семинарских) занятий:

Темы:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке
2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья
3. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.

7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
9. Профессионально-прикладная физическая культура.
10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов.

№	Содержание
I	**Баскетбол**
1	1.1 Общая физическая подготовка (ОФП) 1.2 Специальная физическая подготовка (СФП) 1.3 Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости.
2	2.1 Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с высоким, средним, низким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе. 2.2 Обучение броскам мяча в корзину: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, от головы, в прыжке; техника выполнения штрафного броска.
3	Совершенствование тактических взаимодействий в баскетболе 3.1 Взаимодействие в нападении (индивидуальное, групповое, командное). 3.2 Взаимодействие в защите (индивидуальное, групповое, командное).
4	Учебная игра: 1х1; 2х2; 3х3;5х5.
5	Прием зачетных требований: штрафные броски, обводка области штрафного броска, передача мяча на точность у стенки, челночный бег с ведение мяча.
6	Прием контрольных нормативов
II	**Волейбол**
1	Стойки, перемещения, исходные положения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.
2	Нижняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.
3	Атакующий удар. Прием мяча после атакующего удара. Блокирование.
4	Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении.
5	Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.
6	Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты реакции, силы, ловкости.
7	Прием зачетных требований
8	Прием контрольных нормативов
III	**Пауэрлифтинг**
1	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.
2	Специально – вспомогательные упражнения (штанга, гири, тренажеры). Гимнастические упражнения.
3	Техника классических (соревновательных) упражнений.
4	Контрольные проверки (прикидки) в соревновательных упражнениях: жим штанги лежа, приседание со штангой, тяга штанги двумя руками.
5	Овладение практическими знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебно–тренировочного процесса, соревнований.

6	Выполнение зачетных требований.
7	Прием контрольных нормативов.
IV	**Аэробика**
1	Специальная физическая подготовка: освоение основных базовых шагов.
2	Обучение комплексу аэробики (5 частей) 2.1 Обучение 1-2 частям аэробики (разминка, аэробная часть). 2.2. Обучение 3-5 частям аэробики (заминка, упражнения в партере, заключительная заминка).
3	Совершенствование комплекса аэробики. Дифференцированное развитие физических качеств.
4	Выполнение зачетных нормативов.
5	Прием контрольных нормативов.
V	**Борьба самбо и дзюдо**
1	Специальная физическая подготовка борца. Подводящие, имитационные и контрольные упражнения.
2	Техника самообороны в стойке и партере (броски, переводы, сбивания, перевороты).
3	Учебно–тренировочные схватки, тактика ведения схватки и тактические действия при выполнении приемов борьбы.
4	Выполнение зачетных требований. Обязательные контрольные упражнения по технике выполнения приемов борьбы.
5	Прием контрольных нормативов.
VI	**Легкая атлетика**
1	Специальные л/а упражнения.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции.
3	Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы.
4	Обучение технике оздоровительного и кроссового бега.
5	Обучение технике бега по дорожке стадиона.
6	Обучение технике прыжка в длину с места.
7	Ходьба спортивная и ускоренная.
8	Оздоровительный бег (ЧСС 130 – 150)
9	Кроссовый бег (ЧСС 140 – 160)
10	Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140 – 160)
11	Прием контрольных нормативов

Всего часов по дисциплине –82 часв

4.2.2. Содержание самостоятельной работы и объём в часах

1 Подготовка к практическим и семинарским занятиям (норма - до 50% от общего объема часов самостоятельной работы)

2 самостоятельная работа (внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях)

Всего по дисциплине 80 час.

3 Подготовка к зачету 4 час.

Итого самостоятельной работы по дисциплине 84час.

4.2.3. Формы текущего контроля:

Выполнение нормативов текущего контроля

4.2.4. Форма промежуточной аттестации:

Зачет 1-4 семестры

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки реализации компетентностного подхода реализация учебной программы предусматривает: игровые технологии, проблемное обучение, коммуникативное обучение, технологии дифференцированного обучения, групповые и коллективные технологии обучения, проектные методы обучения, мультимедийные технологии.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература

Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. [Электронный ресурс] — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. - Режим доступа: https://www.book.ru/

6.2. Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие [Электронный ресурс]: учебное пособие /А.А. Бишаева – Электрон. дан. – КноРус, 2016 – 299 с. - Режим доступа: https://www.book.ru
2. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт: учебник [Электронный ресурс]: учебник /Л.В. Капилевич – Электрон. дан. – Юрайт, 2018 – 141 с. - Режим доступа: https://biblio-online.ru/

6.3. Периодические издания

1. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [электронный ресурс]: журн. Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (Комсомольск-на-Амуре) Научная электронная библиотека режим доступа:

http://elibrary.ru/defaultx.asp

6.4. Учебно-методические разработки кафедры по дисциплине

1. Пономарев, А.В. Подвижные игры на учебных занятиях в вузе: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, Е.В. Краева – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 14 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp - загл. с экрана.
2. Пономарев, А.В. Технико - тактическая подготовка баскетболистов: Методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, О.О. Малышева, А.С. Богатырев – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 43 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp - загл. с экрана.
3. Пономарев, А.В. Физическое развитие и функциональная подготовленность баскетболистов: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, Е.В. Краева – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 58 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp - загл. с экрана.
4. Пономарев, А.В. Физическая подготовка баскетболистов: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, Е.П. Голдованский – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 13 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp - загл. с экрана.
5. Пономарев, А.В. Силовая подготовка в учебно-тренировочных занятиях для студентов вгсха VI ступень гто 18-29 лет: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, Е.П. Голдованский, А.С. Богатырев – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 14 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp - загл. с экрана.
6. Пономарев, А.В. Методические указания по подготовке к зачету для студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, О.О. Малышева, 7 А.А. Бусыгина – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 7 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp - загл. с экрана.
7. Бусыгина, А.А. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс]: методическое пособие. Печ. ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2015. – 20 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp - загл. с экрана

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Вид самостоятельной работы	Порядок и сроки выполнения	Форма контроля
Подготовка к практическим занятиям	Работа с основной и дополнительной литературой по дисциплине в течение семестра	Выполнение нормативов текущего контроля
Подготовка к мероприятиям текущего контроля успеваемости	Посещение занятий в течение семестров	Выполнение нормативов текущего контроля
Подготовка к зачету	Работа с основной и дополнительной литературой, посещение занятий по дисциплине в течение семестров	зачет

7.2. Фонд оценочных средств по дисциплине

Рабочая программа обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в справке МТО

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине Физическая культура

для текущей и промежуточной аттестации обучающихся
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Контрольные вопросы по темам теоретического раздела

Тема 1. Физиологическое обоснование развития выносливости

1. Физиологические механизмы развития выносливости.
2. Методы развития выносливости.
3. Влияние аэробных упражнений на организм.
3. Определение допустимого уровня нагрузки.
4. Краткая характеристика системы аэробики К. Купера.

Тема 2.Основы здорового образа жизни

1. Основные компоненты здорового образа жизни.
2. Основы рационального питания.
3. Негативное воздействие вредных привычек на организм.
4. Рациональный двигательный режим.
5. Основные положения оздоровительной системы П.К. Иванова («Детка»).

Тема 3.Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)

1. Цель и задачи ППФК.
2. Неблагоприятные факторы труда.
3. Виды физических упражнений, использующихся в ППФК.

Тема 4. Первая помощь при несчастных случаях

1. Первая помощь (определение и основные правила).
2. Первая помощь при обмороке и головокружении.
3. Искусственное дыхание.
4. Первая помощь при различных видах кровотечения.
5. Переломы и повреждение связочно-сумочного аппарата.

Критерии оценки:

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям применяется шкала оценивания

№	Критерии оценивания	Шкала оценивания	
		не зачтено	зачтено
		Показатели	
1	Уровень усвоения обучающимся теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональны х задач	Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание зна-чительной части программного материала Обучающимся даны ответы на менее чем 75% тестовых заданий	Твердое знание материала Обучающимся даны ответы на более чем 75% тестовых заданий
2	Правильность решения практического задания с использованием вычислительной техники и современных информационных технологий	Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы	Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения
3	Логичность, обоснованность, четкость ответа на вопросы	Существенные ошибки, нет ответов на дополнительные уточняющие вопросы	Грамотное и по существу изложение теоретического материала, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос
4	Работа в течение семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости.	Имеются многочисленные пропуски занятий, задолженность по текущему контролю знаний	Активная, Задолженность отсутствует

Примерная тематика рефератов для обучающихся специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Критерии оценки:

Шкала оценивания	**Показатели оценивания**
Зачтено	Обучающийся овладел элементами дескрипторов компетенций в рамках определенного уровня: - показал умение поиска необходимой информации с использованием информационно-справочных и электронных библиотечных систем; - представил реферат, удовлетворяющий требованиям к его выполнению; - выступил с докладом по теме исследования; - давал верные ответы на уточняющие дополнительные вопросы преподавателя.
Не зачтено	Обучающийся не овладел элементами дескрипторов компетенций в рамках определенного уровня: - обнаружил существенные пробелы в знании теоретического материала; - представил реферат, не удовлетворяющий требованиям к его выполнению; - не представил реферат для защиты в указанные сроки; - не отвечал на уточняющие дополнительные вопросы преподавателя.