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

**Утверждаю**

Директор института экономики

и предпринимательства

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.О. Грудзинский

(подпись)

25 июня 2018 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность среднего профессионального образования**

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

**Квалификация выпускника**

бухгалтер

**Форма обучения**

Очная, заочная

Нижний Новгород

2018

Рабочая программа дисциплины *«Физическая культура»* составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Автор

Ст.преподаватель ФК и ОСД Факультета ФКС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Великанов П.В.

*(подпись)*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФК и ОСД Факультета ФКС ННГУ им Н.И. Лобачевского «30» августа 2018 г., протокол №1

Зав. кафедрой ФК и ОСД

Факультета ФКС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к.п.н. Кутасин А.Н.

*(подпись)*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 1. Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 1. Условия реализации учебной дисциплины | 9 |
| 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 10 |

**1. Общая характеристика рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

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

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование 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 общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |
| --- | --- |
| **Умения** | **Знания** |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни. |
|
|
|

**2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** | |
| **очная форма обучения**  (**срок обучения 2 г 10 мес.; 1 г 10 мес.)** | **заочная форма обучения** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 160 | 10 |
| в том числе: |  |  |
| Лекционные занятия | 4 | 2 |
| практические занятия | 156 | 8 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - | 150 |
| Промежуточная аттестация осуществляется в форме:   * очная форма обучения – зачёта, ИТО * заочная форма обучения – зачета, ИТО, итоговой письменной контрольной работы | | |

# **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 предусмотрены)* | **Объем часов** | | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1.** |  |  | |  |
| Тема 1.1. Общекультурное и  социальное значение физической  культуры**.** Здоровый  образ жизни**.** | **Содержание учебного материала**  Общекультурное и социальное значение физической  культуры**.** Здоровый образ жизни**.** | 2 | | ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК8. |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | - | |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  | |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. | **Содержание учебного материала**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой  **Практические занятия.**  -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 | 2  34 | | ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК8. |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | - | |
| Тема 2.2. Волейбол | **Практические занятия.**  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. | 34 | | ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК8. |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | - | |
| Тема 2.3. Баскетбол. | **Практические занятия.**  **-**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.  -Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении.  -Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений  -Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов.  - Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.  - Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе.  Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре.  ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | 34  - | | ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК8. |
| Тема 2.4 Атлетическая  гимнастика (юноши).  Аэробика **(**девушки**).** | **Практические занятия.**  Подтягивание, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание на брусьях, аэробика | 56 | | ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК8. |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | - | |
| **Раздел 3. Военно- прикладная**  **физическая подготовка.** |  |  | |  |
| Тема 3.1. Военно- прикладная  физическая подготовка**.** | **Практические занятия.**  -Выполнение элементов военно-строевой и прикладной подготовки.  -Выполнение упражнений.  -Выполнение элементов страховки и самостраховки.  -Преодоление препятствий. | 8 | | ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК8. |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях | - | |
| **Всего:** | | **160** |

1. **условия реализации программы дисциплины**

**Физическая культура**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины предусмотрен спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал

Спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, коврики гимнастические, гимнастические скамейки, маты, гантели, мячи.

Лыжная база

Спортивный инвентарь: лыжи беговые с креплениями, лыжные палки, ботинки, смазка.

Открытый стадион широкого профиля

Оснащенность: Элементы полосы препятствий, спортивный комплекс для воркаута.

* 1. **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**

**ОСНОВНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 Режим доступа http://znanium.com/bookread2.php?book=432358
2. *Бегидова, Т. П.*Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. Режим доступа https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26
3. 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, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 Режим доступа http://znanium.com/bookread2.php?book=883774
2. *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, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. Режим доступа https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63

**ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ**

Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/, свободный. (eLibrary)

**ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ**

1. 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, 2013. Режимдоступа:http://old.intuit.ru/department/humanities/phystraining/,свободный.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]: образовательный проект по физической культуре. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/, свободный.

**4.Контроль и оценка результатов ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***:  актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности  номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности*;* средства профилактики перенапряжения | | распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики. | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:***  распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска  определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  описывать значимость своей *(специальности)*  применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение  понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом. | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |

**Описание шкал оценивания**

1. Итоговый контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде выставления итоговой оценки.
2. В соответствии с Положением о порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ им. Н.И. Лобачевского по программам СПО преподаватель учитывает результат работы в течение семестра и текущий контроль успеваемости.

В том случае, если обучающийся посетил менее половины из обязательных занятий и/или выставить итоговую оценку по текущей успеваемости невозможно, то для оценивания освоенности компетенций проводится устный опрос и/или выполняется контрольное задание.