

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УГСН 38.00.00 Экономика и управление

Специальность: 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Квалификация выпускника: Бухгалтер

Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А., доцент кафедры ЭГиОД.

РЕКОМЕНДОВАНО и.о. зав. кафедрой ЭГиОД _____/Ахмедов Т.А./ протокол № 03 « 24 » апреля 2024г.	ОДОБРЕНО и.о. зав. кафедрой ЭГиОД _____/Ахмедов Т.А./ протокол № 03 « 24 » апреля 2024г.	ПРОВЕРЕНО: Нормоконтроль в составе ППССЗ пройден Председатель УМС ТИ(Ф) СВФУ _____/Ядреева Л.Д./ протокол № 10 « 16 » мая 2024г.
---	--	---

Нерюнгри 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА (И СОДЕРЖАНИЕ) ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ (ПРОГРАММЫ) УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной (профессиональной) образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной базового уровня среднего общего образования образовательной программы в соответствии с ФГОС.

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 ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	ПК,	Умения	Знания
ОК 01		<ul style="list-style-type: none">- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;- анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части;- определять этапы решения задачи;- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;- составлять план действия;- определять необходимые ресурсы;- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;- реализовывать составленный план;- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	<ul style="list-style-type: none">- 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.
ОК 04		<ul style="list-style-type: none">- организовывать работу коллектива и команды;- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none">- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;- основы проектной деятельности.
ОК 08		<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

профилактики характерными специальности.	перенапряжения, для данной	- средства перенапряжения;	профилактики
--	-------------------------------	-------------------------------	--------------

Формируемые компетенции:

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	1 семестр
Объем образовательной программы	80
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	78
контрольная работа	
самостоятельная работа	2
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</i>	

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		
Теоретический курс	Содержание учебного материала ФК в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни. Физическое самосовершенствование.	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 1. Легкая атлетика			
Техника высокого и низкого старта. Техника специальных беговых упражнений.	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой выполнения. Специальные беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой выполнения низкого старта. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Техника бега на короткие и средние дистанции. Практические занятия.	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег на дистанции, финиширование.		
Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой прыжка. Изучение разбега. Техника прыжка с разбега в длину.	5	
Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега. Техника эстафетного	4	

	бега. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся - посещение спортивных секций.		
Раздел 2. Гимнастика			
Строевые упражнения.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1-й шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом и т.д.	4	
Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала		4
	Техника ОРУ. Раздельный способ проведения ОРУ. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнение сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	4	
Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала		6
	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Спортивные игры			
Волейбол			
Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой. Изучение техники. Совершенствование техники.	4	
Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала		5
	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой. Изучение техники. Совершенствование техники. Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой. Изучение. Совершенствование техники подачи мяча.	5	
Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала		4
	Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры. Участие в соревнованиях по волейболу	4	
Вид по выбору.	Содержание учебного материала		4
	Ритмическая гимнастика.	4	
Баскетбол			
Техника ведения	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК

и передачи мяча.	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение, совершенствование техники приема и передачи мяча.	4	04, ОК 08
Комбинированные действия.	Содержание учебного материала		
	Изучение комбинированных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинированными действиями защиты и нападения. Совершенствование.	5	
Штрафные броски. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала		
	Изучение, ознакомление правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	4	
Вид спорта по выбору.	Содержание учебного материала		
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой			
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие спортивные сооружения

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в т.ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, с перечнем основного оборудования (ауд. №106): ноутбук Acer Aspire; презентационное оборудование (проектор Benq); проекционный экран; аудиторная доска; стол лабораторный; столы; стулья; стенд в клик-профиле под стекло; огнетушитель ОП-5; нетбук Acer Aspire; сумка Targus CVR211EU; тонометр A&DUA 888.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в т.ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, с перечнем основного оборудования (ауд. №О-01): проектор BenQ Projector; ноутбук Lenovo 3000; проекционный экран; стулья; столы; стенд с карманами ПЭТ, багет; стенды; аудиторная доска; огнетушитель.

Большой зал с/к "Олимп" с перечнем основного оборудования (ауд. № О-03): стол теннисный; турник-брусья перевертыш; мат гимнастический; турник Юниор; стенка гимнастическая; мостик гимнастический подпружинный; стойка для большого тенниса; зеркала 2*1,5 24 кв.м.; скамейки гимн. 3,5 м.; сетка для большого тенниса; кольца гимнастические с консолью; брусья женские гимнастические; баскетбольная стойка мобильная; огнетушитель ОП-3.

Помещение для самостоятельной работы студентов, оснащенное оборудованием (ауд. 402): компьютер в комплекте Пентиум-4, стеллаж 2-сторонний металлический, шкаф двустворчатый, стол, стул.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544801>
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544859>
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544322>
4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 156 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543262>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 01, ОК 04, ОК 08	<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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. - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности. - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического 	<p>Оценка «5» – «отлично» ставится, если обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p> <p>Оценка «4» – «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p> <p>Оценка «3» – «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает</p>	<p>Составление словаря терминов, кроссворда, комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.</p> <p>Защита реферата, презентаций.</p> <p>Фронтальный опрос.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>

	<p>здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого. Оценка «2» – «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>	
--	--	--	--

		85–100% правильных ответов – «отлично» 69–84% правильных ответов – «хорошо» 51–68% правильных ответов – «удовлетворительно» 50% и менее – «неудовлетворительно»	Тестирование
ОК 01, ОК 04, ОК 08	<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, 	<ul style="list-style-type: none"> - Обоснованность выбора вида типовых методов и способов выполнения профессиональных задач; - Адекватная самооценка уровня и эффективности организации собственной деятельности по документированию хозяйственных операций и ведению бухгалтерского учета активов организации; - Соответствие подготовленного плана собственной деятельности по организации документирования хозяйственных операций и ведению бухгалтерского учета активов организации; - Рациональное распределение времени на все этапы решения задачи; - Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа эффективности организации собственной деятельности по документированию хозяйственных операций и ведению бухгалтерского учета активов организации; - Грамотное содержательное взаимодействие со специалистами, коллегами в коллективе и команде; - Готовность к работе в коллективе и команде; - Грамотное 	<p>Составление словаря терминов, кроссворда, комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.</p> <p>Защита реферата, презентаций.</p> <p>Фронтальный опрос.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>

	<p>руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>использование разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обоснованность выбора способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств. 	
--	---	---	--