

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ

Технологический институт-филиал ФГБОУ ВПО
«Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина»

отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор института

Х.Х. Губейдуллин
01/09 2014 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.08. Физическая культура**

по программе подготовки специалистов среднего звена специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(базовая подготовка)

Квалификация специалиста **Бухгалтер**

Форма обучения – **очная**

Димитровград 2014 год

Автор: Галимов Ринад Закиуллович, преподаватель отделения СПО Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Рецензент: Сорокин Александр Александрович, старший преподаватель кафедры «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины» Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Программа одобрена на заседании методической комиссии
экономического направления от 01.09.2014 года, протокол № 1.

Председатель методической комиссии
экономического направления



К.М. Демина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 080114 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации и переподготовке с целью обновления знаний, умений и повышения квалификации в рамках специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» по специальности 080114 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) является общепрофессиональной дисциплиной и принадлежит к общеобразовательному циклу.

Межпредметные связи: Естествознание.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 60 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	

лабораторные занятия	117
практические занятия	*
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие.	Содержание учебного материала	7	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2
	Практические занятия не предусмотрены		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «ЗОЖ».	5 2	
Раздел 1. Легкая атлетика		31	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия: 1. Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	2
	2. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	1	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	2 2	

1	2	3	4
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие 1. Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала	12	
	Практическое занятие: 1. Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.	8	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 1000 м юноши, 500 м девушки, прыжки в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивных секций по легкой атлетике	4 4	
Раздел 2. Гимнастика		30	
Тема 2.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия «Строевые упражнения»: Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	8	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Гимнастика».	2 2	

1	2	3	4
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	12	
	Практические упражнения «Общеразвивающие упражнения»: Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	8	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	4	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Гимнастика».	2	2
Раздел 3. Лыжная подготовка		30	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Техника попеременного двухшагового хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. 2. Изучение техники попеременного двухшагового хода. 3. Совершенствование техники попеременного двухшагового хода.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	2	2

1	2	3	4
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки.	Содержание учебного материала	12	
	Практическое занятие: 1. Техника спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренного торможения.	4	2
	2. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу–плугом, экстренного торможения.	4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	4 4	
Тема 3.3. Прохождение дистанции.	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие: 1. Прохождение дистанции 3, 5, 10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	6	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Участие в соревнованиях по лыжам.	4 4	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		32	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2 4	2 2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Изучение правил по волейболу.	2 2	

1	2	3	4
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. 2. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Судейство соревнований по волейболу.	2	2
Тема 4.3. Техника верхней и нижней передачи мяча.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивной секции по волейболу.	4	4
Тема 4.4. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Участие в соревнованиях по волейболу.	4	4
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		30	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие: 1. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		

1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: - Изучение правил по баскетболу.	2 2	
Тема 5.2. Комбинационные действия.	Содержание учебного материала Практическое занятие: 1. Изучение комбинационных действий защиты и нападения. 2. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. Лабораторные занятия не предусмотрены Контрольные нормативы не предусмотрены Самостоятельная работа обучающихся: - Судейство соревнований по баскетболу.	10 2 4 4 4	 2 2
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра.	Содержание учебного материала Практическое занятие: 1. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. 2. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. 3. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра. Лабораторные занятия не предусмотрены Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков. Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	14 2 4 8 8	 2 2
Раздел 6. Общая физическая подготовка		15	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Практическое занятие: 1. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию Лабораторные занятия не предусмотрены Контрольные нормативы: подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук. Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»	7 5 2 2	 2

1	2	3	4
Тема 6.2. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Воспитание физических качеств и двигательных способностей. 2. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2
		4	2
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: показать комплекс физических упражнений производственной гимнастики		
Всего	Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2 2	
		177	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия *спортивного зала, тренажерного зала; спортивной площадки.*

Оборудование спортивного зала:

Штанга 170 кг. дл.гр.183см-1
Стол для настольного тенниса с сеткой START LINE OLYMPIC-1
Системный блок-2
Монитор LG-2
Скакалки-10
Скамейка гимнастическая-2
Форма баскетбольная выносная 1,2 м для щита из оргстекла-2
Щит баскетбольный из оргстекла *1800*1050 толщина 10 мм-2
Стенка гимнастическая шведская-2
Часы шахматные электронные-1
Турник настенный-3
Шахматы-1
Скамья 3-х местная-1
Скамейка 3-х м.-1
Сетка для бадминтона 0,76*6 м с тросом черная-1
Сетка б/б №3 цветная-1
Ракетка для бадминтона Larsen-6
Ракетки Атеми-2
Палки лыжные-21
Палатка "Невада"-1
Обруч утяжеленный-4
Набор н/тен. 2 ракетки + сетка-1
Мяч ф/б Арена-1
Мяч ф/б SELECT Арена-1
Мяч ф/б NIKE Mercurial Fade арт. SC 1900-750-3
Мячи в/б Гала Лигт-1
Мячи в/б "Микаса"-6
Мячи б/б Спалдинг-5
Мостик гимнастический приставной-1
Медицинбол 3 кг-1
Медицинбол-2
Матрас Соната 2-х местный-1
Мат гимнастический-8
Льжи-24
Лавка для отжима-3
Кольцо баскетбольное №7 корзина б/сетки * 450 мм-2
Канат для перетягивания 8 м*30 мм-1
Канат для лазания ч/б 6 м*40 мм-1
Жакеты для поддержки на воде-2
Диск обрезиненный черный-8
Гриф штанги*1800мм*30мм-1
Ботинки лыжные-19
Ботинки лыжные Spine NNN-5
Бадминтон – ракетка-2

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич – 12-е изд., стер.- М.: Академия, 2012. – 176с.

Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. – 160с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко. - М. : Альфа-М, 2006. - 352с. : ил.

2. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Г.А. Гилев. - М. : МГИУ, 2007. - 376 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М., 2001. – 212 с.


4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. – М., 2002 – 254 с.


5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М., 2002 – 186 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для: укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</u> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	По теоретическому разделу: написание рефератов и обязательная сдача контрольных нормативов по всем разделам программы (не ниже удовлетворительной) Итоговый контроль в виде дифференцированного зачета

Автор:  Галимов Ринад Закиуллович, преподаватель отделения СПО Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Рецензент:  Сорокин Александр Александрович, старший преподаватель кафедры «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины» Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗЕ 9
КЛАССОВ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)				1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,35	4,00			
Бег 2000 м (мин. сек)				10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин. сек)	13	14	15			
Метание гранаты: 500 г (м)				21	18	14
700 г (м)	36	34	32			
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	12	10	8			
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)				37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)				12	10	8
Плавание 50 м (сек)	45	50	б/у	110	120	б/у
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				19,00	20,00	21,30
5 км (мин)	25	27	30			
Марш – бросок: 3 км (мин)				18	20	22
5 км (мин)	30	32	34			
Тесты по ППФП						

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗЕ 11
КЛАССОВ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,02	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек)				11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек)	12,330	13,30	14,30			
Метание гранаты: 500 г (м)				20	18	15
700 г (м)	40	35	30			
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9			
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)	?			14	12	10
Плавание 50 м (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	28,00
10 км (мин)	57	59	60			
Марш – бросок: 3 км (мин)				19	21	23
5 км (мин)	30	32	34			
Тесты по ППФП						