

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
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 – **заочная**

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 сентября 2014г, 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 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01. «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 38.02.01. «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 **4** часов;
-самостоятельной работы обучающегося **173** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	2
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	173
<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	12	
	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».	10	3
Раздел 1. Легкая атлетика		28	
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. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	8	3
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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	8	3

1	2	3	4
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие 1. Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.		
	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.		
	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	12	3
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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Гимнастика».	10	3

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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	12	3
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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Гимнастика».	8	3
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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	8	3

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. 2. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу–плугом, экстренного торможения.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	12	3
Тема 3.3. Прохождение дистанции.	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие: 1. Прохождение дистанции 3, 5, 10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Участие в соревнованиях по лыжам.	10	3
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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Изучение правил по волейболу.	8	3

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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Судейство соревнований по волейболу.	8	3
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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Посещение спортивной секции по волейболу.	8	3
Тема 4.4. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.		
	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.	8	3
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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		

1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: - Изучение правил по баскетболу.	6	
Тема 5.2. Комбинационные действия.	Содержание учебного материала	10	
	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	3
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	14	
	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	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		15	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	7	
	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	2	2
	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»	5	3

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.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: показать комплекс физических упражнений производственной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	8	3
Всего		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:

1. Физическая культура: учебник для студ. СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиеви́ч – 12-е изд., стер.- М.: Академия, 2012. – 176с.
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. 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
<p><u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для: укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</u> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>По теоретическому разделу: написание рефератов и обязательная сдача контрольных нормативов по всем разделам программы (не ниже удовлетворительной)</p> <p>Итоговый контроль в виде дифференцированного зачета</p>

**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						