МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

Технологический колледж

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УМР ТК ВСГУТУ
_____ В.В. Пойдонова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ТК ВСГУТУ
_____ С.Н.Сахаровский
«28» 04 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по специальностям

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»

Улан-Удэ
2018 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5B9C523B9C357D0B6A96448D522A58E73C9ED99B
Владелец: Сизов Игорь Геннадьевич
Действителен: с 30.12.2021 до 30.03.2023

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура» разработана на кафедре «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ и является частью программы ППССЗ, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям 38.02.07 «Банковское дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 837., 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 832.

Составители:

_____ Карнакова В.В.

_____ Суходеева Т.А.

_____ Дашибальжирова О. Д..

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».
Протокол от «9» 04 2018 г.№ 4

Зав. кафедрой «Физическая культура и спорт»_____ Барбаев Г.Б..

Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления
Технологический колледж
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура».

Аннотация

1. Краткая характеристика учебной дисциплины, её место в учебно-воспитательном процессе

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана ППССЗ по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» и реализуется на 1-2-м году обучения (1-4 семестр) на базе среднего общего образования и на 2-3-м году очного обучения (3-6 семестр) на базе основного общего образования, на 3 курсе заочного обучения на базе среднего общего образования и на 4 курсе заочного обучения на базе основного общего образования.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программе

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по профессии/специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:
ОК 01. - ОК 04; ОК08

2. Цели, задачи и результаты изучения дисциплины

Целью дисциплины является формирование профильно-прикладной физкультурной компетентности, то есть овладение на теоретико-методологическом и практическом уровне прикладными знаниями, умениями и навыками физкультурной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания со спортивной и прикладной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью

В результате освоения данной дисциплины обучающиеся приобретают:

Умения:

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

Знания:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

3. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины:

Вид учебной работы	*Объём часов*	
	О	**З**
Максимальная учебная нагрузка	167	167
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	167	4
в том числе:		
практические занятия	167	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	163
Промежуточная аттестация	ДЗ	

Содержание дисциплины состоит из нескольких основных разделов:Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни.

Список авторов рабочей программы:
Карнакова Вероника Владимировна, Суходеева Татьяна Анатольевна, Дашибальжирова Ольга Дамдиновна..

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 6

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 7

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ 20

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 21

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 23

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
1.1. Область применения программы

1. Место дисциплины в учебно - воспитательном процессе.

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана ППССЗ по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» и реализуется на 1-2-м году обучения (1-4 семестр) на базе среднего общего образования и на 2-3-м году очного обучения (3-6 семестр) на базе основного общего образования, на 3 курсе заочного обучения на базе среднего общего образования и на 4 курсе заочного обучения на базе основного общего образования.

2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по профессии/специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 01. - ОК 04; ОК08

3. Цели изучения дисциплины и планируемые результаты обучения.

Целью дисциплины является формирование профильно-прикладной физкультурной компетентности, то есть овладение на теоретико-методологическом и практическом уровне прикладными знаниями, умениями и навыками физкультурной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания со спортивной и прикладной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью

В результате освоения данной дисциплины обучающиеся приобретают:

Умения:

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

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

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

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

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

Знания:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание раздела выполнено в виде выписки из УП. В таблице 1 представлена информация по каждой форме обучения о распределении общей трудоемкости обучения в часах по семестрам, видов и объемов учебной работы в часах (лекции (Л)), практические занятия (Пр), о распределении форм СРО – самостоятельной работы обучающихся, расчетно-графические работы (РГР), контрольные (КР) и другие работы), а также форм ПА – промежуточной аттестации студентов по дисциплине(экзамен (Э), дифференцированный зачет (ДЗ), зачет (З), другие формы контроля):

Таблица 1 – Распределение учебного времени дисциплины

Форма обучения	Семестр и его продолжительность (нед.)	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ						
		Максимальная нагрузка (час)	В том числе			на СРО (час)	Форм СРО	Форм ПА - аттестация
			На аудиторные занятия (час)					
			Всего (час)	В том числе				
				Л (час)	Пр (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1/3 семестр, 16 нед	48	48		48			ДЗ
	2/4 семестр, 19 нед	57	57		57			ДЗ
	3/5 семестр, 16 нед	48	48		48			ДЗ
	4/6 семестр 7 нед	14	14		14			ДЗ
Всего по очной форме обучения		**167**	**167**	**-**	**167**	**-**		
Форма обучения	Семестр и его продолжительность (нед.)	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ						
		Максимальная нагрузка (час)	В том числе			на СРО (час)	Форм СРО	Форм ПА - аттестация
			На аудиторные занятия (час)					
			Всего (час)	В том числе				
				Л (час)	Пр (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
заочная	3,4 курс	167	4		4	163	ИЗ	ДЗ
Всего по заочной форме обучения		**167**	**4**		**4**	**163**		

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Таблица 2

Учебный год Семестр	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (О)	Объем часов (З)	Уровень освоения
	1	*2*	*3*		*4*
	Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		**72**		*2*
	Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	**Содержание учебного материала** Понятие о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Техника безопасности на занятиях ФК.			2
		Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	10		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часов форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др.). Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической		12	

		подготовки.			
		Подготовка реферата		2	
	Тема 1.2. Основы физической подготовки	**Содержание учебного материала** Общее представление о комплексе средств физического воспитания. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.			2
		Практические занятия 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.) 6. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. 7. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.	12		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часовв форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.		12	
		Подготовка реферата		2	

	Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	**Содержание учебного материала** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.			2
		Практические занятия *Ходьба:* обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба спортивная.	12		2
		Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 3 х 10 м, 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.			
		Кросс. Кроссовая подготовка. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей –3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске.			
		Лыжная подготовка: выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.			
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часовв форме занятий в секциях по видам спорта,		13	

		группах ОФП. Кроссовая и лыжная подготовка. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.		2	
		Подготовка реферата			
		*Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.*Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине. Отжимание в упоре лежа на полу.			
	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	**Содержание учебного материала** Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Системы организма человека: строение и функции. Утренняя гигиеническая гимнастика.			
		Практические занятия 1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности). 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексаупражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексовупражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленныхна развитие специальных психических качеств. 7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.	12		2

		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно не менее 2 часов форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.		13	
		Подготовка реферата		2	
		Дифференцированный зачет Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (реферат): Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 60 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.Выполнение нормативов ГТО.	2	1	
		Итого **Практических занятий** **Самостоятельная работа**	**48** **48** **-**		2 2 2
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.			**119**		2
		Содержание учебного материала Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование гимнастических упражнений.			

	Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.	**Практические занятия** 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 2. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. 3. Разучивание выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 4. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	17		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Составление индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.		12	
	Тема 2.2. Развитиеи совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	**Содержание учебного материала**			
		Практические занятия *Развитие силы мышц.*Совершенствование выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами), с	27	4	2

		сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.			
		Развитие быстроты. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3 х 10 м, 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением препятствий. Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки.			
		*Развитие выносливости.*Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности.			
		*Развитие гибкости.*Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов. Упражнения в равновесии.Упражнения,			

		направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и спортивного инвенвентаря.		
		Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа.Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу;мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.		
		Спортивные игры. *Баскетбол или стрит-баскетбол.*Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.		
		Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.		

		Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.			
		Футбол. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.			
		*Настольный теннис.*Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.			
	Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	**Самостоятельная работа обучающихся** Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Совершенствование выполненияспециальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.		52	
		Подготовка реферата		3	
		Содержание учебного материала Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика). Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование ум Подготовка рефератаений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.			

	Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	**Практические занятия** 1.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. 5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта	38		
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Совершенствование выполненияспециальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.		53	
		Подготовка реферата		2	
		Содержание учебного материала. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Развитие прыгучести и координации движений.			

		Практические занятия *Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.* *1.*Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине.Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки. 2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком с двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок).Прыжки через скакалку. 3. Разучивание и совершенствование выполненияспециальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. 4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.	37		2
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Совершенствование выполненияспециальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.		13	2
		Подготовка реферата		2	2
		Дифференцированный зачет Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (реферат): Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 60 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.Выполнение нормативов ГТО.		1	2

		Итого **Практических занятий** **Самостоятельная работа**	**119** **119**	**119** **4** **105**	2 2 2
		Всего **Практических занятий** **Самостоятельная работа**	**167** **167** **-**	**167** **4** **163**	2 2 2

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. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) по данной дисциплине включает:

- проработка теоретического материала, для выполнения индивидуального задания, из рекомендованной учебной и научной литературы;
- выполнение индивидуальных самостоятельных творческих работ и заданий (реферат).
- Занятия в различных секциях по видам спорта, группах ОПФ. Активный отдых.

Распределение бюджета времени на выполнение индивидуальных СРО представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Учебно-методическая (технологическая) карта СРО.

Номер раздела и темы дисциплины	Ф/О	Код и наименование индивидуального проекта – задания или вида СРО	Объем часов на СРО	Сроки выполния	Реко-менду-емые УММ	Форма контроля СРО
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1 «Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков»	З	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.	50	еженед.	[1,2,3,4]	Устный экспресс-опрос
		Индивидуальное задание: Подготовка реферата	20	1-15нед.	[1,2,3,4]	Контрольная работа
Раздел 2 «Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры»	З	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.	50	еженед.	[1,2,3,4]	Устный экспресс-опрос
		Индивидуальное задание: Подготовка реферата	43	1-20 нед..	[1,2,3,4]	Защита практической работы

Общие затраты времени студентом по всем видам СРО	**О**	**З**
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП (1 семестр / 2семестр)	-	50/50
Выполнение индивидуального задания 1 семестр	-	20
Выполнение индивидуального задания 2 семестр	-	43
Итого	**-**	**163**

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины оформлено в виде карты обеспеченности (таблица 4)

Таблица 4 – Карта обеспеченности дисциплины «Физическая культура» учебно-методическими материалами

Код и наименование направления подготовки	Учебно-методический материал		Количество экземпляров	
	№ п/п	Наименование	Все-го	На 1 обучающегося, приведенного к оч. ф
1	2	3	4	5
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»	**Основная литература**			
	1	Валеев Р.Г. Вольная борьба: Программа для студентов технических вузов, занимающихся в группах по специализации «Вольная борьба»: учебное пособие. – Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2014 – 69с.	1	100%
	2	Барбаев Г.Б., Иванчикова Т.Л., Карнакова В.В., Шаданова М.А. «Физическая культура» курс лекций». - Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2016.- 225, [1] с.; 20 см. - Библиогр.: с. 224-225 100 экз. Экземпляры: всего:20 - чз(3), к.5(5), аб(12).	20	
	3	Кострюшина Н.В. «Диагностика и определение психомоторных способностей студентов технических вузов». - Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2016. ./ ЭБС «Библиотех»/	1	
	4	Родионова В.Г. «Особенности методики оздоровительной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата». - Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2017. ./ ЭБС «Библиотех»	1	
	5	Физическия культура и спорт:элективный курс/ сост.: Г.Б. Барбаев, Р.Г. Валеев, Э.В. Любарская, М.А. Шаданова, В.В. Карнакова, Т.Л. Иванчикова, О.В. Кулакова, Л.Ю. Мандалуев. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ. 2018. – 156 с.	20	
	6	Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник для образовательных учреждений СПО / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - Москва : Издательский центр "Академия", 2018. - 312, [1] с. : ил., табл.; 21 см. - (Профессиональное образование) 5000 экз. (Шифр -275193) Экземпляры: всего:10 - аб(10).	10	
	7	Горбань И.Г. Профилактика травматизма и организация охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом: метод. указания / В.Н. Гребенникова, Оренбургский гос. ун-т, И.Г. Горбань. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 81 с.	ЭБС	

		https://rucont.ru/read/981457?file=271382&f=981457		
	8	Барбаев Г.Б., Иванчикова Т.Л., Карнакова В.В., Шаданова М.А. «Физическая культура» курс лекций». - Улан-Удэ, изд-во ВСГУТУ, 2016. Режим доступа: https://esstu.bibliotech.ru/		
	Дополнительная литература			
	9	Кулакова О.В. Техническая подготовка волейболистов. -Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2013. -70 с.	1	
	10	Иванчикова Т.Л., Шаданова М.А. Развитие силы и силовой выносливости.–Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2013. - 33 с.	1	
	11	Кострюшина Н.В. Формирование физической готовности студентов вуза к профессиональной деятельности». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2014. - 45 с	1	
	12	Батуева Д.В. Методические рекомендации по развитию физических качеств баскетболистов. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2015. - 27 с	1	
	13	Любарская Э.В., Карнакова В.В. «Методика обучения и совершенствования прыжкам в длину с места». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2016. - 27 с.	1	
	14	Любарская Э.В., Карнакова В.В., Кулакова О.В. «Методика обучения и совершенствования метания гранаты». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2017. - 35 с.	1	
	15	Кулакова О.В. «Психологическая подготовка волейболистов». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2018	1	
	16	Физические упражнения для студентов специальной медицинской группы : методические рекомендации / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. ; сост. В. Г. Родионова. - Улан-Удэ : Издательство ВСГУТУ, 2018. - 107 с. : ил.; 21 см 100 экз. (Шифр -504009116)	1	
	17	Контроль за функциональным состоянием организма людей в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом / С.Н. Прошкин, В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович. – Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2013.-24 с. https://rucont.ru/read/1075237?file=299379&f=1075237	ЭБС	
	18	История физической культуры и спорта: методические рекомендации / Мельникова Н.Ю., Леонтьева Н.С., Никифорова А.Ю., Леонтьева Л.С. – М.: РГУФКСМиТ, 2015.- 64 с. https://rucont.ru/read/1196633?file=335564&f=1196633	ЭБС	

5.Материально-техническое обеспечение дисциплины

В таблице 5 представлены кафедральные и общеуниверситетские ресурсы, которые должны быть использованы для полноценного изучения дисциплины.

Таблица 5 – Сведения об оснащенности образовательного процесса специализированным и лабораторным оборудованием

Используемые специализированные аудитории и лаборатории		Перечень оборудования и систем			Примечание
№	Наименование	№№ п/п	Наименование	Кол.	
1	Спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля; стрелковый тир.		*Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.); тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. *Открытый стадион широкого:* брусья уличные, легкоатлетические барьеры, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.		

6.Форма и методика проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	*2*
Умения:	О
выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности; выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью	Контрольная работа 1 Экспертное наблюдение и оценка уменийобучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Контрольная работа 2 Экспертное наблюдение и оценка уменийобучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на дифференцированном зачете.
Применение:	

выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта; применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости	Оценка приобретенных навыков на практических занятиях Выполнение нормативов Участие в различных видах спорта Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных заданий.
уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности; демонстрировать здоровый образ жизни	Оценка приобретенных навыков на практических занятиях Выполнение нормативов Участие в различных видах спорта Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных заданий.
Знания:	
роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека	Индивидуальные задания – рефераты Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности	Индивидуальные задания – рефераты Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения:методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.