

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Специальность

38 .02 .01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника

Бухгалтер

Братск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям) от 05.02.2018 г. № 69


Организация-разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры экономико-деревообрабатывающих дисциплин от «20» 06 2022 г. Протокол № 11

Утверждена зам.директора по учебной работе

 Л.М. Коновалова

от «30» 08 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 32.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
основы здорового образа жизни.

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	171
Самостоятельная работа студента (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторн			
1	2	4		3	5	6
1 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.		20				
Тема 1.1				<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8</p>	
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2			1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1
6	Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
7	Эстафетный бег 4x400 м;	2	2			2
8	Бег по прямой	2	2			1
9	Бег по прямой с различной скоростью	2	2			

10	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	2			
Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		22				
Тема 2.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
11	Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
12	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			1
13	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
14	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка) Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	2			2
15	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	2			2
16	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	2			1
17	Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			1
18	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			1
19	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2			

20	Основы здорового образа жизни студента. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2			
21	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2			
Раздел 3 Спортивные игры						
Тема 3.1 Баскетбол		28		<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
22	Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2		OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
23	Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
24	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
25	Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1
26	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
27	Прём техники защиты-перехвата	2	2			
28	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	2			
29	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2			
30	Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2			
31	Игра по правилам баскетбола	2	2			
32	Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			
33	Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2	2			
34	Броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			
35	Броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			

Тема 3.2 Настольный теннис		28		<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
			2			
36	Техника и тактика игры в защите	2				1
37	Техника и тактика игры в нападении	2	2			
38	Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			
39	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			
40	Техника безопасности игры.	2	2			
41	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			
42	Игра по правилам	2	2			
43	Игра по правилам с судейством	2	2			
44	Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			
45	Игра по правилам с судейством	2	2			
46	Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			
47	Игра по правилам с судейством	2	2			
48	Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			

49	Игра по правилам с судейством	2	2			
Тема 3.3 Волейбол.		29		<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
50	Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			
51	Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			
52	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			
53	Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			
54	Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			
55	Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2			
56	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2			
57	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2			
Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура						

Тема 4.1						
58	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2			
59	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2			
60	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	2	2		
Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке						
Тема 5.1						

61	Правила подвижных и спортивных игр.	2	2			
62	Техника и тактика игровых действий.	2	2			
63	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	3	3			
1	2	4		3	5	6
2 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.		8				
Тема 1.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
1	Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2		OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
2	Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	2			1
Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		8				
Тема 2.1				уметь:		

5	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	1
6	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
7	Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка) Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	2			1
8	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
Раздел 3 Спортивные игры		4				
Тема 3.1 Баскетбол				уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	
9	Игра по правилам баскетбола	2	2			1
10	Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2
Тема 3.2 Настольный теннис		6		уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном		
			2			
11	Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				1
12	Техника безопасности игры.	2	2			
13	Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			

				и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
Тема 3.3 Волейбол		10		<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
14	Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			
15	Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			
16	Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2	2			
17	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			
18	Игра по правилам волейбола	2	2			
Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		4				
19	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
20	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке		4				
Тема 5.1		2	2			
21	Техника и тактика игровых действий.	2	2	уметь:		

22	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.		2	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK3 OK4 OK6 OK7 OK8	
Всего		171			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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, ауд.225, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; имеются в наличии: теннисный зал, ауд. 226, тренажерный зал, ауд. 167;

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Дополнительные источники:

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

Программное обеспечение и интернет - ресурсы:

3.Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya_Zimnie_Olimpiyskie_igry

4.Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008
http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya_Lyogkaya_atletika_Afiny_2004_Pekin_2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера.
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни. 	<p>Наблюдение за обучающимися в практической деятельности.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни. 	<p>Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>