

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, 2023

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 г. Протокол № _____

Утверждена зам.директора по учебной работе

_____ Л.М. Коновалова

от «__» _____ 20 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 38 .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.

ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	169
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	169
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	169
Самостоятельная работа студента (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура/Адаптивная 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.			20ПР			
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	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>	<p>ОК1 ОК4 ОК6 ОК8</p>	1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1
6	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
7	Практическое занятие - Эстафетный бег 4x400 м;	2	2			2
8	Практическое занятие - Бег по прямой	2	2			1

9	Практическое занятие - Бег по прямой с различной скоростью	2	2			
---	--	---	---	--	--	--

—	Практическое занятие - 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			22ПР			
				<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	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
12	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			1
13	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
14	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка) Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	2			2
15	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	2			2
16	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	2			1
17	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			1
18	Практическое занятие - Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			1

19	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2			1
20	Практическое занятие - Основы здорового образа жизни студента. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2			1
21	Практическое занятие - Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2			1
Раздел 3 Спортивные игры			72ПР			1
Тема 3.1 Баскетбол		28	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	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2		ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	1
23	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
24	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
25	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1
26	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
27	Практическое занятие - Прём техники защиты-перехвата	2	2			2
28	Практическое занятие - Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	2			2
29	Практическое занятие - Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2			2
30	Практическое занятие - Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2			2

31	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2			2
32	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2
33	Практическое занятие - Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок	2	2			2
34	Практическое занятие - Броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			2
35	Практическое занятие - Броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			2
				<p>Тема 3.2 Настольный теннис</p> <p>28ПР</p> <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>	<p>ОК1 ОК4 ОК6 ОК8</p>	1
			2			
36	Практическое занятие - Техника и тактика игры в защите	2				1
37	Практическое занятие - Техника и тактика игры в нападении	2	2			
38	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			2
39	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			2
40	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			2
41	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			2
42	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2			2
43	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			1
44	Практическое занятие - Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			1
45	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			1

46	Практическое занятие - Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			2
47	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			2
48	Практическое занятие - Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			2
49	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			2

Тема 3.3 Волейбол.			16ПР	<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>	<p>ОК1 ОК4 ОК6 ОК8</p>	
50	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			2
51	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			2
52	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			2
53	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			2
54	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			1
55	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2			1
56	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2			1
57	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2			2

Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			6ПР	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
58	Практическое занятие - Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2		ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	2
59	Практическое занятие - Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2			2
60	Практическое занятие - Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	2			2
Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке			7ПР			

61	Практическое занятие - Правила подвижных и спортивных игр.	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		1
62	Практическое занятие - Техника и тактика игровых действий.	2	2			1
63	Практическое занятие - Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	3	3			1
1	2	4		3	5	6
2 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.			8ПР			
Тема 1.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - 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			8ПР			

культура						
Тема 2.1				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
5	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
6	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			1
7	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка) Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	2			1
8	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
Раздел 3 Спортивные игры			4ПР			
Тема 3.1 Баскетбол				<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		
9	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
10	Практическое занятие -	2	2			2
Тема 3.2 Настольный теннис			6ПР	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в</p>	OK1 OK4 OK6 OK8	
			2			2
11	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2				1
12	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			2
13	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			2

				общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
Тема 3.3 Волейбол			10ПР	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.		
14	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	2
15	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			2
16	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам	2	2			2
17	Практическое занятие - Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			2
18	Практическое занятие - Игра по правилам волейбола	2	2			2
Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			4ПР			
19	Практическое занятие - Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	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.	OK1 OK4 OK6 OK8	1
20	Практическое занятие - Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2			2
Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке			4ПР			
21	Практическое занятие - Техника и тактика игровых действий.	2	2	уметь: использовать физкультурно-		1

				<p>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>ОК1</p> <p>ОК4</p> <p>ОК6</p> <p>ОК8</p>	2
Всего		169			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.

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет - ресурсы:

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

6.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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, проектная работа.</p>