


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

«29» 04 2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по специальностям

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»

Улан-Удэ  
2018 г.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Физическая культура» разработана на кафедре «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ и является частью программы ППСЗ, 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 Карнакова В.В.

Суходеева Суходеева Т.А.

Дашибальжирова Дашибальжирова О. Д..

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».

Протокол от « 9 » 04 20 18 г. № 4

Зав. кафедрой «Физическая культура и спорт»

Барбаев

Барбаев Г.Б..

### **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 ППСЗ 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:*

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>	
	<b>О</b>	<b>З</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	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						Форм СРО	Форм ПА - аттестация
		Максимальная нагрузка (час)	В том числе			на СРО (час)			
			На аудиторные занятия (час)						
			Всего (час)	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	
<b>Всего по очной форме обучения</b>		<b>167</b>	<b>167</b>	-	<b>167</b>	-			
Форма обучения	Семестр и его продолжительность (нед.)	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ						Форм СРО	Форм ПА - аттестация
		Максимальная нагрузка (час)	В том числе			на СРО (час)			
			На аудиторные занятия (час)						
			Всего (час)	Л (час)	Пр (час)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
заочная	3,4 курс	167	4		4	163	ИЗ	ДЗ	
<b>Всего по заочной форме обучения</b>		<b>167</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>163</b>			

#### 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
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>
	<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>72</b>		<b>2</b>
	Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<b>Содержание учебного материала</b> 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
		<b>Практические занятия</b> 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки 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
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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 тренажерах с целью совершенствования общей физической		12	



	подготовки.			
	Подготовка реферата		2	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b> Общее представление о комплексе средств физического воспитания. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.			2
	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно не менее 2 часов 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.		12	
	Подготовка реферата		2	

Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>Ознакомление с различными программами бега.</p> <p>Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>			2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной 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.</p>	12		2
	<p><i>Бег:</i> 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 x 10 м, 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.</p>			
	<p><i>Кросс.</i> Кроссовая подготовка.</p> <p>Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.</p> <p>Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p> <p>Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей –3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности.</p> <p>Отработка техники бега в гору и бега при спуске.</p>			
	<p><i>Лыжная подготовка:</i> выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника.</p> <p>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.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта,</p>			
		13		

	<p>группах ОФП. Кроссовая и лыжная подготовка. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.</p> <p>Подготовка реферата</p> <p><i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> 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.</p>		2	
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<p><b>Содержание учебного материала</b> Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Системы организма человека: строение и функции. Утренняя гигиеническая гимнастика.</p>			
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.</li> <li>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</li> <li>4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</li> <li>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</li> <li>6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</li> <li>7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.</li> </ol>	12		2

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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.</p>		13	
	Подготовка реферата		2	
	<p><b>Дифференцированный зачет</b> 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.</p>	2	1	
		<b>Итого</b>	<b>48</b>	2
		<b>Практических занятий</b>	<b>48</b>	2
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>	2
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.</b>			<b>119</b>	2
	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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.</p>			

	<p>Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</li> <li>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.</li> <li>3. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</li> <li>4. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</li> </ol>	17		2
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Составление индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.</p> <p>Активный отдых: посещение бассейна, катка, тренажерного зала, прохождение полосы препятствий, катание на лыжах. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз.</p>		12	
	<p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			
		<p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений 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</p>	27	4	2

		сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в висячем положении 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.			
		<p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3 x 10 м, 10 x 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 использованием 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.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> 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.</p>			
		<i>Развитие гибкости.</i> 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,			

		<p>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 инвентаря.</p>		
		<p><i>Развитие координации движений.</i> 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.</p>		
		<p><i>Спортивные игры.</i> <i>Баскетбол или стрит-баскетбол.</i> 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.</p>		
		<p><i>Волейбол.</i> 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.</p>		

Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	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.			
	<i>Футбол.</i> 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.			
	<i>Настольный теннис.</i> 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.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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 выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.		52	
	Подготовка реферата		3	
<b>Содержание учебного материала</b> Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика). Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование ум Подготовку рефератаений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.				



Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.</p> <p>5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта</p>	38		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>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.</p> <p>Совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.</p>		53	
	Подготовка реферата		2	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>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.</p> <p>Развитие прыгучести и координации движений.</p>			

	<p><b>Практические занятия</b>  <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i>  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 выполнения специальных 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.</p>	37		2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  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 выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.</p>		13	2
	Подготовка реферата		2	2
	<p><b>Дифференцированный зачет</b>  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.</p>		1	2

		<b>Итого</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>2</b>
		<b>Практических занятий</b>	<b>119</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
		<b>Самостоятельная работа</b>		<b>105</b>	<b>2</b>
		<b>Всего</b>	<b>167</b>	<b>167</b>	<b>2</b>
		<b>Практических занятий</b>	<b>167</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>	<b>163</b>	<b>2</b>

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 выполнения	Рекомендуемые УММ	Форма контроля СРО
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1</b> «Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков»	3	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОПФ. 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
<b>Раздел 2</b> «Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры»	3	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОПФ. 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
<b>Общие затраты времени студентом по всем видам СРО</b>				<b>0</b>	<b>3</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОПФ (1 семестр / 2семестр)				-	50/50	
Выполнение индивидуального задания 1 семестр				-	20	
Выполнение индивидуального задания 2 семестр				-	43	
<b>Итого</b>				-	<b>163</b>	

#### 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»	<b>Основная литература</b>			
	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	Физическая 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	

	<a href="https://rucont.ru/read/981457?file=271382&amp;f=981457">https://rucont.ru/read/981457?file=271382&amp;f=981457</a>	
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: <a href="https://esstu.bibliotech.ru/">https://esstu.bibliotech.ru/</a>	
<b>Дополнительная литература</b>		
9	Кулакова О.В. Техническая подготовка волейболистов. -Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2013. -70 с.	1
10	Иванчикова Т.Л., Шаданова М.А. Развитие силы и силовой выносливости.–Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2013. - 33 с.	1
11	Кострюшина Н.В. Формирование физической готовности студентов вуза к профессиональной деятельности». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2014. - 45 с	1
12	Батуева Д.В. Методические рекомендации по развитию физических качеств баскетболистов. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2015. - 27 с	1
13	Любарская Э.В., Карнакова В.В. «Методика обучения и совершенствования прыжкам в длину с места». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2016. - 27 с.	1
14	Любарская Э.В., Карнакова В.В., Кулакова О.В. «Методика обучения и совершенствования метания гранаты». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2017. - 35 с.	1
15	Кулакова О.В. «Психологическая подготовка волейболистов». - Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 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. <a href="https://rucont.ru/read/1075237?file=299379&amp;f=1075237">https://rucont.ru/read/1075237?file=299379&amp;f=1075237</a>	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. <a href="https://rucont.ru/read/1196633?file=335564&amp;f=1196633">https://rucont.ru/read/1196633?file=335564&amp;f=1196633</a>	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.		<p><i>Оборудование и инвентарь спортивного зала:</i> стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.); тренажеры для 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.;</p> <p>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.</p> <p><i>Открытый стадион широкого:</i> 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.</p>		

**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
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	О
<p>выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;</p> <p>выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью</p>	<p>Контрольная работа 1</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка умений 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 студента.</p> <p>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.</p>
использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	<p>Контрольная работа 2</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка умений 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 студента.</p> <p>Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на дифференцированном зачете.</p>
Применение:	



<p>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</p>	<p>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.</p>
<p>уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности; демонстрировать здоровый образ жизни</p>	<p>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.</p>
<p>Знания:</p>	
<p>роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека</p>	<p>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.</p>

<p>положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности</p>	<p>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.</p>
---	---