МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ-ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____ Н.А. Глечикова
«16» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины БД.05 Физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника: бухгалтер

Уровень подготовки по ППССЗ: базовый

Срок освоения ППССЗ: 2 года 10 месяцев

Факультет: среднего профессионального образования

Кафедра: физического воспитания и спорта

Форма обучения: очная

Зерноград, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1.ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69.

2. ФГОС среднего общего образования, утвержденный Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413.

3.Учебный план специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (год начала подготовки – 2020), одобренный Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ «30» апреля 20 20 г. Протокол № 11.

4. Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. (Протокол №3 от 21 июля 2015 г.)).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании кафедры физического воспитания и спорта «15» июня 20 20 г. Протокол № 13.

Заведующий кафедрой Пятикопов С.М.: _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по общеобразовательной подготовке «17» июня 20 20 г. Протокол № 8.

Председатель: Кроливецкая И.Е. _____

Разработчик: преподаватель
1 категории Ковалева С.А. _____

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Паспорт рабочей программы дисциплины……	4
2.	Структура и содержание дисциплины……....	5
3.	Условия реализации дисциплины…….....	9
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины…….	11

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа 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 дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к базовым дисциплинам программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять комплексы гигиенической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 118 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные занятия	–
практические занятия	118
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	–
Самостоятельная работа студента (всего)	-
в том числе	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	–
решение задач, подготовка к практическим занятиям	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД.05 «Физическая культура»

Наименования разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**	***2***	
Тема 1. Предмет физической культуры	Содержание учебного материала		
	1. Содержание дисциплины, её задачи. Задачи и функции физической культуры в современных условиях. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по физической культуре.	*2*	*1*
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	*2*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	-	
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**	***116***	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика и ОФП	Содержание учебного материала		
	1. **Воспитание скоростных способностей и совершенствование техники спринтерского бега:** техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м.		*3*
	2 **Воспитание общей выносливости и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции:** бег в равномерном и переменном темпе в течение 10-12 минут, кроссовый бег до 1000 метров (юноши), кроссовый бег до 500 метров (девушки).		*3*
	3 **Воспитание скоростно-силовых способностей и совершенствование техники прыжков:** прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.		*3*
	4 **Воспитание силовых способностей:** упражнения с весом собственного тела для развития относительной силы.		*3*
	5 **ОФП с элементами различных дыхательных упражнений.**		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	*43*	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий, выполнение упражнений для тренировки основных физических качеств.	-	

1	2		3	4
Тема 2.2. Гимнастика с элементами акробатитки	Содержание учебного материала			
	1.	Акробатические упражнения, выполнение комбинаций из освоенных элементов (кувырки вперёд и назад, стойки, мосты, равновесия, перевороты)		*3*
	2	Опорные прыжки через снаряды «козёл», «конь»		*3*
	3	Упражнения на шведской стенке		*3*
	4.	Лазание по канату		
	5.	Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости в парах и с различными предметами (скамейка, обруч, скакалка, гантели и др.)		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		*24*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
Тема 2.3. Спортивные игры **2.3.1.** **Баскетбол**	Содержание учебного материала			
	1.	**Обучение технике:** передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		*3*
	2.	**Обучение тактике игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.		*3*
	3	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		*24*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		-	
2.3.2. Волейбол	Содержание учебного материала			
	1.	**Совершенствование техники:** передвижений, остановок, стоек, приема и передач мяча, варианты техники приема и передачи маяча (в различных построениях и комбинациях), подачи мяча избранным способом, нападающий удар в игровых заданиях и комбинациях через сетку.		*3*
	2.	**Совершенствование техники защитных действий:** варианты блокирования нападающих ударов (одиночные, групповые), страховка.		*3*
	3.	**Совершенствование тактики игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические дей-		*3*

		ствия в нападении и защите.		
	4.	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам волейбола.		*3*
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		*25*	
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		-	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) ***(если предусмотрены)***			–	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) ***(если предусмотрены)***			–	
Всего:			***118***	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.3.1. Спортивные залы с оборудованием и инвентарём для занятий спортивными играми, гимнастикой:

- Сетка волейбольная 1 шт.
- Мяч волейбольный 15 шт.
- Щит баскетбольный 6 шт.
- Мяч баскетбольный 15 шт.
- Лестница гимнастическая 10 шт.
- Канат гимнастический 1 шт.
- Перекладина гимнастическая высокая 1 шт.
- Перекладина гимнастическая низкая 1 шт.
- Скамейка гимнастическая 6 шт.
- Мат гимнастический 20 шт.
- «Конь» гимнастический 1 шт.
- «Козёл» гимнастический 1 шт.
- Мостик подкидной 1 шт.
- Обруч гимнастический 15 шт.
- Скакалка гимнастическая 15 шт.

3.3.2. Спортивная площадка:

- Дорожка беговая 100 м
- Поле мини-футбольное с рекортановым покрытием
- Яма прыжковая
- Турник
- Мяч мини-футбольный

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура	Решетников Н.В.. Кислицын Ю.Л.	М.: Изд. центр «Академия», 2015.	1-2	1-2	30	-
	Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие дляобучающихся системы среднего профессионального	Коровин С.С.	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020.	1-2	1-2	Режим доступа: по подпURL: http://biblioclub.ru/index.php?page=b	

	образования и обучающихся — бакалавров высшего образования					ook&id=570992иске.	

Дополнительные источники:

№ п\п	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие	Алхасов Д. С.	М.: Директ-Медиа,2014	1-2	1-2	Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274977	
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	М.С. Эммерт, О.О. Фадина	Омск: ОМГТУ,2017	1-2	1-2	Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=493420	

Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы.

Библиотека международной спортивной информации http://www.bmsi.ru/
«Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru
Журнал «Физическое воспитание студентов» http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/
Спортивные новости http://www.ytro.ru
Спортивная библиотека http://www. sport-library.narod..ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования физической и технической подготовленности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Формы контроля обучения: Тестирование уровня общей физической подготовленности. Подготовка и защита реферативных сообщений. Формы оценки результативности обучения: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Методы контроля направлены на проверку умения учащихся: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; укреплять и сохранять здоровье, поддерживать работоспособность, проводить профилактику различных заболеваний; Методы оценки результатов обучения: Оценка техники выполнения действий в спортивных играх и гимнастических упражнениях, самостоятельного составления и проведения студентами комплексов упражнений заданной направленности, выполнения функции судьи в играх. Контроль владения элементарными методами самоконтроля и регулирования физической нагрузки, умения использовать физические упражнения в режиме дня для регуляции работоспособности. Формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля и итогового тестирования.

Итоговый контроль	**Дифференцированный зачёт**

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины_____
одобрена на 20____/20____ учебный год.
Протокол № ____ заседания кафедры от «_____» _____ 20____ г.

Ведущий преподаватель_____
Зав. Кафедрой_____

Рабочая программа дисциплины_____
одобрена на 20____/20____ учебный год.
Протокол № ____ заседания кафедры от «_____» _____ 20____ г.

Ведущий преподаватель_____
Зав. Кафедрой_____

Рабочая программа дисциплины_____
одобрена на 20____/20____ учебный год.
Протокол № ____ заседания кафедры от «_____» _____ 20____ г.

Ведущий преподаватель_____
Зав. Кафедрой_____