

Рубцовский индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

СОГЛАСОВАНО

Декан ТФ

Ю.В. Казанцева

Рабочая программа дисциплины

Код и наименование дисциплины: **СГЦ.4 «Физическая культура»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **38.02.01**

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация: **Бухгалтер**

Статус дисциплины: **обязательная, вариативная**

Форма обучения: **очная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал	старший преподаватель	М.А. Прищепа
Согласовал	Зав. кафедрой «ГД»	А.Ю. Павлов
	руководитель образовательной программы	О.А. Чиркова

г. Рубцовск

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции из УП	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	иметь практический опыт
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;	Взаимодействовать в группе и команде	
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Средства профилактики профессиональных заболеваний	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.	Безопасность жизнедеятельности
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	Демонстрационный экзамен и защита дипломного проекта (работы), Производственная практика

3. Объем дисциплины в акад. часах

Общий объем дисциплины в час: 138

Форма обучения	Виды занятий, их трудоемкость (час.)								
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	В т.ч. в форме практической подготовки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
очная	0	0	122	0	2	8	0	0	8

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Форма обучения: очная

Семестр: 1

Объем дисциплины в семестре час: 36

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)								
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	В т.ч. в форме практической подготовки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	32	0	0	2	0	0	2

Консультации (2ч.)

. Беседа с преподавателем {беседа} (2ч.)[1,2,3,4]

Практические занятия (32ч.)

1. Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,

самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности общекультурной профессиональной подготовке студентов и организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».

Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.

Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и

формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля

2. Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники

спортивной ходьбы {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Биомеханические основы техники

бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.

3. Тема 2.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции

4. Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Специальные упражнения прыгуна, ОФП

5. Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега

6. Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60

м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость

7. Тема 3.1. Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.

Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

8. Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.

Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.

9. Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.

10. Тема 3.6. Основы методики судейства {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Отработка навыков судейства в волейболе

11. Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу. {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Выполнение передачи мяча в парах.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Самостоятельная работа (2ч.)

Физкультурно-спортивная деятельность {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4]
Самостоятельные занятия каким-либо видом спорта или физкультурно-оздоровительной деятельностью (после предварительной консультации с преподавателем)

Семестр: 2

Объем дисциплины в семестре час: 40

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)								
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	В т.ч. в форме практической подготовки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	36	0	0	2	0	0	2

Консультации (2ч.)

1. Беседа с преподавателем {беседа} (2ч.) [1,2,3,4]

Практические занятия (36ч.)

1. Тема 1. Лыжная подготовка {тренинг} (16ч.) [1,2,3,4] Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.

Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.

Первая помощь при травмах и обморожениях.

2. Тема 2. Баскетбол.

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.

Передачи мяча. ОФП.

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.

Техника штрафных бросков. ОФП.

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

Практика судейства в баскетболе. {тренинг} (20ч.) [1,2,3,4] Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Практика в судействе соревнований по баскетболу.

Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».

Самостоятельная работа (2ч.)

. Изучение пройденного материала и дополнительной литературы, подготовка к зачету {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4]

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре час: 36

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)								
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	В т.ч. в форме практической подготовки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	32	0	0	2	0	0	2

Консультации (2ч.)

1. Беседа с преподавателем {беседа} (2ч.) [1,2,3,4]

Практические занятия (32ч.)

1. Тема 1. Бадминтон

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.

Поддачи.

Нападающий удар.

Судейство соревнований по бадминтону. {тренинг} (16ч.) [1,2,3,4] Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подач.

Отработка атакующих ударов, нападающего удара "смэш".

Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.

Контроль техники подач, ударов справа, слева.

Контроль техники игры: одиночные, парные игры.

Игра по правилам.

2. Тема 2. Гимнастика. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений. Гиревой спорт (юноши). ППФП (девушки). Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися. {тренинг} (16ч.) [1,2,3,4] Отработка строевых приёмов. Отработка техники акробатических упражнений. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера,

комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. ППФП. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Самостоятельная работа (2ч.)

. Изучение пройденного материала, подготовка к зачету {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4]

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре час: 26

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)								
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	В т.ч. в форме практической подготовки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	22	0	2	2	0	0	2

Консультации (2ч.)

1. Беседа с преподавателем {беседа} (2ч.)[1,2,3,4]

Практические занятия (22ч.)

1. Тема 1. Настольный теннис {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Техника безопасности по настольному теннису.

Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра

2. Тема 2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4]

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.

Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.

Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

3. Тема 3. Физическая культура в режиме трудового дня.(практическая подготовка - 2ч.)[1,2,3,4] Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.Подбор физических упражнений для производственной гимнастики.

Самостоятельная работа (2ч.)

. Изучение лекционного материала и дополнительной литературы, подготовка к зачету {эвристическая беседа} (2ч.)[1,2,3,4]

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде АлтГТУ:

1. Ксендзов В.О. Физическая культура: учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»/В.О. Ксендзов; Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск: РИИ, 2024. – 11 с. URL: https://edu.rubinst.ru/resources/books/UMP_Phizicheskaya_kul'tura_OGSYe_SPO_Ye_VU_9_klass.pdf (дата обращения 30.01.2025)

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2. Дополнительная литература

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 29.01.2025). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

4.

http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668 Физическая культура в школе. Ежемесячный научно-методический журнал.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет. В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента. Для изучения данной дисциплины профессиональные базы данных и информационно-справочные системы не требуются.

№пп	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России. (http://нэб.рф/)

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
учебные аудитории для проведения практических занятий

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

10. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Код компетенции из УП	Содержание компетенции	Формы и методы оценки
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Защита реферата, зачеты
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Защита реферата, зачеты

Код компетенции из УП	Содержание компетенции	Формы и методы оценки
	деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

ПРИЛОЖЕНИЕ А

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

Лекции (в том числе уроки, проводимые в виде лекций) составляют основу теоретического обучения студентов. Они позволяют систематизировать знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию профессионально-значимых свойств и качеств. Для лучшего освоения учебной дисциплины перед каждой лекцией студент повторяет предыдущий лекционный материал и прорабатывает рассмотренные ранее вопросы с использованием рекомендованной преподавателем основной и дополнительной литературы.

Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Практические занятия (семинары, уроки) – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических вопросов под руководством преподавателя.

Цель практических занятий (семинаров, уроков) заключается в закреплении лекционного материала по наиболее важным темам и вопросам курса, умений работы с учебной и научной литературой, справочниками и различными текстами.

Выполнение всех видов работы в соответствующие сроки позволит студентам в течение семестра вести подготовку к промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится в письменном виде в конце семестра.

Методические указания студентам по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия (семинары, уроки) являются также формой контроля преподавателя за учебным процессом в группе, успеваемостью и отношением к учебе каждого студента.

На практических занятиях (семинарах, уроках) желательны дискуссии, коллективные обсуждения возникших проблем и путей их разрешения.

Студенты работают над моделированием отдельных содержательных блоков курса, принимают участие в контрольных работах, тестированиях, устных опросах.

Подготовка к практическим занятиям (семинарам, урокам) включает в себя следующее:

- обязательно ознакомиться с планом практического занятия (семинара, урока), в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение, формулируются цели занятия, даются краткие методические указания по подготовке каждого вопроса;

- изучить конспекты лекций, соответствующие разделы учебников, учебных пособий, рекомендованных преподавателем;

- необходимо выучить соответствующие термины;

- нужно изучить дополнительную литературу по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении и выполнении заданий на практических занятиях (семинарах, уроках);

- следует записывать возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практических занятиях (семинарах, уроках) получить на них ответы;

- следует обращаться за консультацией к преподавателю.

Активное участие студентов в практической работе способствует более глубокому изучению содержания изучаемой дисциплины и формированию основ профессионального мышления.

Подготовка к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация является приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов, сформированных умений и навыков.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу, изучить конспекты по занятиям;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).