

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ ПРАВА И ЭКОНОМИКИ»**

Кафедра «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор МОУ ВО «Институт права и
экономики»



А.К. Куранов

Миленин В.Е.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль: Социально – экономический

Рекомендовано на заседании Ученого совета Института
Протокол № 2 от «21» октября 2016 г.

Обсуждено и одобрено на заседании кафедры
«Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины»
Протокол № 2 от «12» октября 2016 г.

Липецк, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

		3
1.1.		3
		3
		3
		3
		4
		4
		5
		5
		6
		6
		16
	-	16
		16
		17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

-

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

уметь:

-

-

знать:

-

-

1.4. Перечень формируемых компетенций:

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Очная форма обучения:

176

- **118** ;

- **58** .

Заочная форма обучения:

176

- **32**

- **144**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
	-
	118
	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
: , .	58
зачета	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
: , .	144
зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег с преодолением простейших препятствий	Практическое занятие Бег с преодолением простейших препятствий.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 2.2. Правила судейства соревнований в беге на короткие и длинные дистанции	Практическое занятие Правила судейства соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.	8	1
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
Тема 2.3 Низкий старт и стартовый разгон	Практическое занятие Низкий старт и стартовый разгон.		2

	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
Тема 2.5. Бег на короткие и длинные дистанции	Практическое занятие		8	
	Бег на короткие и длинные дистанции.			3
	Самостоятельная работа обучающихся			3
Тема 2.5. Эстафетный бег	Практические занятия		12	
	1	Прием и передача эстафетной палочки. Правила судейства соревнований в эстафетном беге.		1
	2	Контрольное занятие: эстафетный бег.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
Раздел 3. Основы физической подготовки				
Тема 3.1. Основы регуливовки величин физических нагрузок	Практическое занятие		12	
	Основы регулировки величин физических нагрузок.			1
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	Практическое занятие		12	
	Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.			1
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
Тема 3.3. Развитие качеств быстроты	Практическое занятие		8	
	Развитие качеств быстроты движений, ловкости.			2

движений, ловкости			
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
Тема 3.4. Развитие силы	Практическое занятие	8	
	Развитие силы.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
Тема 3.5. Развитие выносливости	Практическое занятие	6	
	Развитие выносливости.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
Раздел 4. Общая гимнастика			
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	Практическое занятие	8	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
Тема 4.2. Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики	Практическое занятие		
	Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики.		2
Раздел 5. Теоретико-практические основы физической культуры			
Тема 5.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	8	
	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная		2

	физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям:			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
Раздел 6. Спортивные игры				
Тема 6.1. Волейбол	Практические занятия		12	
	1	Правила судейства соревнований в волейболе.		2
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		2
	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.		2
	4	Контрольное занятие: волейбол.		3
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Тема 6.2. Баскетбол	Практические занятия		8	
	1	Правила судейства соревнований в баскетболе. Передача мяча разными способами.		2
	2	Техника ведения мяча в баскетболе.		
	3	Совершенствование бросков мяча в кольцо.		
	4	Контрольное занятие: баскетбол.		3

			Vcero:	176

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	24	3
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег с преодолением простейших препятствий	Практическое занятие Бег с преодолением простейших препятствий.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
Тема 2.2. Правила судейства соревнований в беге на короткие и длинные дистанции	Практическое занятие Правила судейства соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
Тема 2.3 Низкий старт и стартовый разгон	Практическое занятие Низкий старт и стартовый разгон.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся		3

Тема 2.5. Бег на короткие и длинные дистанции	Практическое занятие		1	
	Бег на короткие и длинные дистанции.			3
	Самостоятельная работа обучающихся		10	3
Тема 2.5. Эстафетный бег	Практические занятия		2	
	1	Прием и передача эстафетной палочки. Правила судейства соревнований в эстафетном беге.		1
	2	Контрольное занятие: эстафетный бег.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		10	3
Раздел 3. Основы физической подготовки				
Тема 3.1. Основы регуливовки величин физических нагрузок	Практическое занятие		2	
	Основы регулировки величин физических нагрузок.			1
	Самостоятельная работа обучающихся			3
Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	Практическое занятие		2	
	Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.			1
	Самостоятельная работа обучающихся		10	3
Тема 3.3. Развитие качеств быстроты движений, ловкости	Практическое занятие			
	Развитие качеств быстроты движений, ловкости.			2

	Самостоятельная работа обучающихся	15	3
Тема 3.4. Развитие силы	Практическое занятие	2	
	Развитие силы.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	15	3
Тема 3.5. Развитие выносливости	Практическое занятие	2	
	Развитие выносливости.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
Раздел 4. Общая гимнастика			
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	Практическое занятие	2	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
Тема 4.2. Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики	Практическое занятие	2	
	Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики.		2
Раздел 5. Теоретико- практические основы физической культуры			
Тема 5.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	2	
	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания:		2

	физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям:			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	3
Раздел 6. Спортивные игры				
Тема 6.1. Волейбол	Практические занятия		4	
	1	Правила судейства соревнований в волейболе.		2
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		2
	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.		2
	4	Контрольное занятие: волейбол.		3
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
Тема 6.2. Баскетбол	Практические занятия		4	
	1	Правила судейства соревнований в баскетболе. Передача мяча разными способами.		2
	2	Техника ведения мяча в баскетболе.		
	3	Совершенствование бросков мяча в кольцо.		
	4	Контрольное занятие: баскетбол.		3

			Vcero:	176

- 1.
- 2.
- 3.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1.
6-
2.
- - - - ISBN 978-5-4458-
3076- - URL:
[//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945)
-
3. www.e.lanbook.com - -
4. <http://biblioclub.ru> -
5. <http://portal.mipie.ru/> - -

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка

, .

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: - - Должен знать: - -	Текущий контроль: . Промежуточный контроль: . Итоговый контроль: .

Разработчик:

Эксперты:
