

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы.

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ Культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена, среднего профессионального образования базовой подготовки по специальностям СПО, входящим в состав укрупненной группы специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью общеобразовательной подготовки студентов в учреждениях СПО. Составлена на основе примерной программы учебной дисциплины «ФИЗКУЛЬТУРА» для специальностей среднего профессионального образования технического профиля (базовый уровень).

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Использовать физкультурно –оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,достижения жизненных и профессиональных целей.

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры,композиции ритмической гимнастики,комплексы упражнений атлетической гимнастики ,выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации,преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения .выполнять приемы защиты и самообороны,страховки и самостраховки, выполнять технические действия в игровых видах спорта : футбол.волейбол, баскетбол,умение играть по правилам соревнования.

Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- знать основы правила соревнований по игровым видам спорта.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) :

ОК-2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК-8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 118 часов;

самостоятельной работы студента 118 часов;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	<i>Дифференцированного</i>

2.2. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

КОД	Содержания компетенций
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2.3 «Иметь практический опыт – уметь – знать»

Результаты обучения	Результаты оценки
---------------------	-------------------

(освоенные умения, усвоенные знания)	
Умение: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики
Знание: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек
основы здорового образа жизни	обоснование выбора

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Результаты оценки
Умение: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики
Знание: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек
основы здорового образа жизни	систем на профилактику вредных

2.4 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Для лиц с нарушением слуха возможно представление информации визуально (краткий конспект лекций, основная и дополнительная литература), на лекционных и практических занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Оценка знаний студентов на практических занятиях осуществляется на основе письменных конспектов ответов на вопросы, письменно выполненных практических заданий. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.)

С учетом состояния здоровья дома может быть проведен просмотр учебного фильма (например, при необходимости дополнительной звукоусиливающей аппаратуры (наушники)). В таком случае студент предоставляет письменный анализ, соответствующий предъявляемым требованиям.

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости, время подготовки на зачете или экзамене может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на лекциях звукозаписывающих устройств (диктофонов). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

Оценка знаний студентов на семинарских занятиях осуществляется в устной форме (как ответы на вопросы, так и практические задания).

При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата не нуждаются в особых формах предоставления учебных материалов. Однако, с учетом состояния здоровья, часть занятий может быть реализована дистанционно (при помощи сети «Интернет»). При невозможности посещения лекционных занятий студент может воспользоваться кратким конспектом лекций или иной литературой, рекомендованной преподавателем и доступной для студента.

При невозможности посещения практического занятия студент должен предоставить письменный конспект ответов на вопросы, письменно выполненное

практическое задание. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстративного материала, схем, графиков, расчетов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводится на общих основаниях, при необходимости, процедура зачета может быть реализована дистанционно (например, при помощи программы Skype). Для этого по договоренности с преподавателем студент в определенное время выходит на связь для проведения процедуры зачета. В таком случае зачет сдается в виде собеседования по вопросам.

2.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Содержание учебного материала, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические сведения			
1	Лекционное занятие. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.	1	1
	Практические занятия. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.	7	2
	Самостоятельная работа. Основы мер безопасности. Подготовить сообщение на тему «Правила и судейство спортивных игр».	9	3
2	Практические занятия. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим)	7	2
	Самостоятельная работа. Самостоятельное применение средств физического воспитания.	9	3
	Лекционное занятие. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля - наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.	1	3
3	Практические занятия. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на	7	2

	организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля - наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.		
	Самостоятельная работа. Отрицательное влияние вредных привычек. Подготовить сообщение на тему «Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека».	9	3
Раздел 2. Легкая атлетика			
	Практические занятия. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.	7	2
	Практические занятия. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	7	2
	Практические занятия. Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	7	2
Раздел 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка			
	Практические занятия. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	7	2
	Самостоятельная работа. Техника выполнения силовых упражнений. Подготовить сообщение на тему «Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике».	9	3
	Практическое занятие. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	7	2
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему «Упражнения на силовую выносливость».	9	3
	Практические занятия. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	7	2

	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему «Выполнение нормативов по гиревому двоеборью».	9	3
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики			
	Практические занятия. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Стибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	7	2
	Самостоятельная работа. Подготовить доклад на тему «Гимнастика с основами акробатики».	9	3
	Практические занятия. Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.	7	2
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему «Упражнения в парах».	9	3
Раздел 5. Спортивные игры			
	Практические занятия. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	7	2
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему «Передача мяча от груди».	9	3
	Практические занятия. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	8	2
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему «Прием мяча снизу после подачи».	9	3
	Практические занятия. Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	8	2
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему «Техника удара по мячу ногой, головой».	9	3
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
	Практические занятия. Что такое атлетическая гимнастика и ее разновидности, мышечный аппарат. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Физиологические основы знаний.	8	2

	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему «Атлетическая гимнастика и ее разновидности».	9	3
	Практические занятия. Упражнения «первого курса» по Дж.Вейдеру. Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	8	2
	Самостоятельная работа. Подготовить доклад на тему «Упражнения для мышц».	10	3
ВСЕГО		236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала. Беговых дорожек..

Оборудование:

- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- гантели,
- секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Биешева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/А.А. Биешева. – 5-е изд, стер. М.: Академия, 2012. – 304с.
2. Бурлаков И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: учеб. пособие\ И.Р. Бурлаков.- М.:СпортАкадемПресс, 2007.- 136с.(Г)
3. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления\ Б.Н. Петров.- М.: СпортАкадемПресс, 2007.- 352с.(Г)
4. Экономика физической культуры и спорта\ учеб. пособие\ Под ред. Кузина В.В.- М.: СпортАкадемПресс, 2006.- 496с.(Г)
5. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие\ И.И. Переверзин. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: СпортАкадемПресс, 2006.- 244с.(Г)
6. Баррер, С. Осторожно, спорт!: о вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; науч. ред. А.В. Королев ; под ред. А.К. Рябов ; пер. И. Евстигнеева. - М. : Альпина Паблишер, 2015. - 244 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9614-5127-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279481>
7. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>

Дополнительные источники

Методички ведущих преподавателей ВУЗов

Издания по лечебной физкультуре

Издания по нетрадиционным методам физической культуры

Интернет – источники:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал www.edu.ru
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ www.ed.gov.ru
5. Сайт Университетской библиотеки онлайн - <http://www.biblioclub.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов усвоения дисциплины по темам осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
Знания	
- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий