

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тверь, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Тверской кооперативный техникум Тверского облпотребсоюза»

Разработчики:

Евдокимов Виталий Анатольевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Входит в обязательную часть учебных циклов программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) как дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04)

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.

В результате изучения дисциплины «Физическое воспитание» учащиеся должны обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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, руководителем, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины (по ФГОС):

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;
самостоятельной работы обучающегося **118** часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>236</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>114</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>118</i>
<i>Аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	II курс	144	
Раздел 1.	Теоретические основы физической культуры	4	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Самостоятельная работа обучающихся: реферат	2	1
		2	3
Раздел 2.	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия	140	
Тема 2.1	Легкая атлетика	20	
	Практическое занятие № 1 ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. стартовый разгон, бег по дистанции, техника финиша. Практическое занятие № 2 СФП. бег 100 м на время. прыжок в длину с места. Практические занятия № 3, 4, 5 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике: <ul style="list-style-type: none"> • бег 100 м; • прыжок в длину с места; • кросс 500/1000 м; 	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: регулярные занятия утренней гимнастикой	10	2,3
Тема 2.2	Волейбол	32	
	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники перемещений. Практическое занятие № 7 Совершенствование техники передачи мяча сверху (упражнения в парах, тройках, колоннах) Практическое занятие № 8 Совершенствование техники передачи мяча снизу (над собой, у стены, в парах). Обучение передачи мяча за голову. Практическое занятие № 9 Совершенствование техники верхней прямой подачи (по зонам, на игрока). Прием подачи снизу двумя руками. Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нападающих ударов. обучение обманным ударам. Практическое занятие № 11 Совершенствование техники верхней прямой подачи (силовая, планирующая, на точность). Практическое занятие № 12 Совершенствование техники блокирования. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке (в парах через сетку). Двусторонняя учебная игра. Практическое занятие № 13 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении (тактика действий, передач, нападающих ударов)	16	2
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие ловкости, быстроты, прыгучести, индивидуальная работа с мячом.	16	2,3

Тема 2.3	Гимнастика	8	
	Практические работы № 14, 15 Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка. Элементы акробатики.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать упражнения на гибкость, растяжку и силовую подготовку.	4	2,3
Тема 2.4	Лыжная подготовка	24	
	Практическое занятие № 16 Совершенствование попеременного двухшажного хода, игры и эстафеты.	12	2
	Практическое занятие № 17 Совершенствование лыжных ходов. техника спусков (высокая, средняя, низкая). Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие № 18 Переход с хода на ход (с попеременного двухшажного на одновременные). Игры и эстафеты. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 5 км. повторное прохождение отрезков на скорость 300 м x 2-3 раза. игры и эстафеты.		
	Практическое занятие № 19 Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км равномерно.		
	Практическое занятие № 20 Обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции 3 км «коньком».		
	Практическое занятие № 21 Совершенствование техники конькового хода. Применение лыжных ходов на дистанции.		
	Самостоятельная работа: применение лыжных ходов на дистанции	12	2,3
Тема 2.5	Баскетбол	32	
	Практическое занятие № 22 Ведение мяча, ловля, передача мяча на месте и в движении, остановка с мячом.	16	2
	Практическое занятие № 23, 24 Передача мяча в движении, броски мяча после ведения.		
	Практическое занятие № 25 Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок.		
	Практическое занятие № 26 Техника игры в нападении (остановки, повороты).		
	Практическое занятие № 27 Техника игры в защите (перемещения, стойки).		
	Практическое занятие № 28 Штрафной бросок. Учебная игра		
	Практическое занятие № 29 Овладение мячом при отскоке от щита. Учебная игра		
	Самостоятельная работа: развитие прыгучести, глазомера, быстроты, ловкости	16	2,3
Тема 2.6	Легкая атлетика	24	
	Практические занятия № 30, 31 ОФП. Бег на средние дистанции 2000 м и 3000 м.	12	2
	Практические занятия № 32, 33 ОФП. Бег на средние дистанции. Метание гранаты.		
	Практическое занятие № 34 Сдача контрольных нормативов: метание гранаты		
	Практическое занятие № 35 Специальная физическая профессиональная подготовка. Бег на 2000 м и 3000 м.		
	Самостоятельная работа: бег на средние дистанции в среднем темпе.	12	2,3

	III курс	92	
Раздел 1.	Теоретические основы физической культуры	4	1
Тема 1.1	Содержание учебного материала 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат	2	3
Раздел 2.	Методико-практические и учебно-тренировочные занятия	88	
Тема 2.1	Легкая атлетика	20	
	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м. Тактика бега на средние дистанции. Тактика передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Практическое занятие № 2 ОФП. Прыжок в длину с места. Бег 100 м. СФП. Эстафетный бег. Практическое занятие № 3 СФП. Бег 100 м. Кросс 2000 м. /3000 м. Практическое занятие № 4, 5 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (бег 2000/3000 м., прыжок в длину с места)	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение различных комплексов физических упражнений	10	2,3
Тема 2.2	Волейбол	24	
	Практическое занятие № 6 Прием мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. Практическое занятие № 7 Совершенствование навыков приема мяча и передачи мяча сверху. Практическое занятие № 8 Подачи мяча. Передачи мяча из зоны 6-3-2, 6-3-4 Практическое занятие № 9, 10 Нападающий удар. Групповые тактические действия в защите. Практические занятия № 11 Индивидуальные действия в защите	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся: укрепление мышц плечевого пояса	12	2,3
Тема 2.3	Гимнастика	8	
	Практические занятия № 12, 13 Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка. Элементы акробатики.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать упражнения на гибкость, растяжку и силовую подготовку.	4	2,3
Тема 2.4	Лыжная подготовка	24	
	Практические занятия № 14, 15 Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5 км равномерно. Практические занятия № 16, 17 Совершенствование техники спусков. Эстафеты и игры. Практическое занятие № 18 Скоростная тренировка: прохождение отрезков 300 м x 2-3 раза. Техника лыжных ходов. Практическое занятие № 19 Прохождение дистанции 5 км равномерно	12	2

	Самостоятельная работа обучающихся: передвижение на лыжах изученными лыжными ходами	12	2,3
Тема 2.5	Общая физическая подготовка	8	
	Практические занятия № 20, 21	4	2
	Совершенствование навыков занятий на силовых тренажерах		
	Самостоятельная работа обучающихся: тренинг навыков.	4	2,3
Тема 2.6	Специальная физическая профессиональная подготовка	4	
	Практические занятия № 22	2	2
	Совершенствование навыков специальной физической профессиональной подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся: тренинг навыков.	2	2,3
Всего:		236	

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 учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий фитнесом (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, степ-платформы);
- гимнастические маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, рулетка, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, компьютер

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы. Основные источники:

1.Бороненко В.А., Рапопорт Л.А. <<Здоровье и физ. культура студента>>: Учебник. – М.: Альфа - М, 2012 г.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.

2.Анищенко В.С <<Физическая культура. Методика - практические занятия студентов>>Учеб. пособие - М.: Изд-во РУНД 2007 г.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.

4. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день / Люси Бурбо.- Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся

- [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290 с.
5. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
6. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.
8. <<Волейбол>>: Учебник/Под редакцией Беляева А.В. и М.В. Савина/.: Физкультура, образование, наука, 2006г.
9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИИЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
10. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. -1995. -138 с.
11. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Интернет ресурсы:

1. www.cnit.ssau.ru/kadis/основ_сет/Физическая_культура_студента.Электронный_учебник
2. www.lib.sportedu.ru/Центральная_отраслевая_библиотека_по_физ.культуре_и_спорту
3. www.it-n.ru/communities/Сеть_творческих_учителей
4. [Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)
5. [Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -устный опрос по теоретическим знаниям -контрольные испытания -индивидуальный и групповой контроль -самоконтроль -метод дополнительных упражнений и заданий
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>2. Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>3. Фитнес (девушки)</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного

	<p>проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>4. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>5. Лыжная подготовка Оценка техники владения лыжными ходами. Оценка применения лыжных ходов в зависимости от рельефа. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p>
--	--