Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

«Международный финансово-промышленный колледж дружбы народов»

Рассмотрена

на Педагогическом совете Колледжа

Протокол № 2 от «12» января 2017г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Квалификация выпускника: **бухгалтер**

Форма обучения: заочная

Хабаровск

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** для специальностей среднего профессионального образования (далее СПО) **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).**

СОСТАВИТЕЛЬ:

Качанова Татьяна Михайловна _____
(Ф.И.О.) подпись

ОДОБРЕНА на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и правовых дисциплин

Протокол № 2 от «10» января 2017 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии:
к.э.н. А.Г. Адмидин

_____
подпись

СОГЛАСОВАНО:
Директор Колледжа:
к.э.н. Н. А. Горбачев

_____
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ. 8
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. 9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин.

3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

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

знать:

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

Общие компетенции:

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.

4. Рекомендуемое количество часов/зачетных единиц на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа

Самостоятельной работы обучающегося 234 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**236**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**2**
в том числе:	
практические	**2**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**234**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Бег на 2000 м. и на 3000 м.	*Содержание учебного материала*	*2*	
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.		*2*
	Самостоятельная работа студентов	*8*	
	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Занятия в различных секциях		
Тема 1.2. Бег на 100 м.	*Содержание учебного материала*	*2*	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины.		*2*
	Самостоятельная работа студентов	*8*	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Занятия в различных секциях.		
Тема 1.3. Челночный бег (3х10 м.)	*Содержание учебного материала*	*2*	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		*2*
	Самостоятельная работа студентов	*8*	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Занятия в различных секциях.		
Тема 1.4. Эстафетный бег (4х100м.)	*Содержание учебного материала*	*2*	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины.		*2*
	Самостоятельная работа студентов	*6*	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Занятия в различных секциях.		
Тема 1.5. Прыжок в длину	*Содержание учебного материала*	*4*	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с		*2*
	отягощениями.		
	Самостоятельная работа студентов	*8*	

	Прыжки в длину с разбега. Занятия в различных секциях.		
	Раздел 2 Аэробика		*2*
Тема 2.1. Базовые шаги	*Содержание учебного материала*	4	*2*
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Разучивание базовых шагов классической аэробики.		
	Самостоятельная работа студентов Занятия в различных секциях.	8	
Тема 2.2. Классическая аэробика	*Содержание учебного материала*	4	*2*
	Разучивание: маршевые шаги; приставные шаги; прыжки и подскоки.		
	Самостоятельная работа студентов	8	
	Занятия в различных секциях.		
Тема 2.3. Стэп-аэробика	*Содержание учебного материала*	4	*2*
	Классификация упражнений на стэп-платформе, подскоки и скачки.		
	Самостоятельная работа студентов	8	
	Занятия в различных секциях.		
Тема 2.4. Силовые виды аэробики	*Содержание учебного материала*	*4*	*2*
	Интервальная тренировка, бодибары с гантелями.		
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Занятия в различных секциях.		
Тема 2.5. Комбинации	*Содержание учебного материала*	6	*2*
	Соединение всех разученных элементов аэробики в контрольную комбинацию.		
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Занятия в различных секциях.		
	Раздел 3. Стрельба		
Тема 3.1. Стрельба из электронного оружия	*Содержание учебного материала*	14	
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Стрельба из электронного оружия из положения сидя, стоя.		*1*
	Самостоятельная работа студентов Занятия в различных секциях.	22	
	Раздел 4. Настольный теннис		

Тема 4.1. Игра толчком	*Содержание учебного материала*	6	
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Игра толчком справа по диагонали; игра толчком слева по диагонали.		*2*
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Занятия в различных секциях.		
Тема 4.2. Выполнение подачи	*Содержание учебного материала*	6	
	Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола; Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола.		*2*
	Самостоятельная работа студентов	14	
	Занятия в различных секциях.		
Тема 4.3. Игра накатом	*Содержание учебного материала*	6	
	Игра накатом справа по диагонали; игра накатом слева по диагонали.		*2*
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Занятия в различных секциях.		
Тема 4.4. Игра подрезкой	*Содержание учебного материала*	6	
	Игра подрезкой справа по диагонали; игра подрезкой слева по диагонали; сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола; сочетание подрезки справа и слева в левый угол стола.		*2*
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Занятия в различных секциях.		
Тема 4.5. Двусторонняя игра	*Содержание учебного материала*	6	
	Двусторонняя игра на счет по всем принятым правилам.		*2*
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Занятия в различных секциях.		
	Всего:	***236***	

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта;
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку на занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки-руки на опоре высотой до 50см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100метров;
- бег: юноши-2км, девушки -1км, без учета времени;
- тест Купера- 12минутнное передвижение.

Уровни освоения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности).

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Требование к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализации учебной дисциплины требует наличия спортивного зала**.**

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и т. д.).

2 Информационное обеспечение обучения.

Основная литература:

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник / Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с.
2. Никитушкин В.Г. Физическая культура: учебник / М.: Советский спорт, 2014.— 280 с.
3. Физическая культура: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 432 с.
4. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В. - Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.
5. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.
6. Физическая культура: учебник / Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. - 2-е изд. - Москва: Спорт, 2017. - 432 с.
7. Физическая культура: учебник / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - М.: Издательство Юрайт, 2014. - 493 с.

Дополнительная литература:

1. Алхасов Д.С. Физическая культура: учебное пособие / Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 100 с.
2. Бегидова Т. П. Физическая культура: учебное пособие / 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 188 с.
3. Физическая культура в 3 т. Том 1.: учебное пособие / Г. Н. Германов А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Издательство Юрайт, 2017. - 793 с.
4. Физическая культура в 3 т. Том 2: учебное пособие / Г. Н. Германов А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Издательство Юрайт, 2017. - 493 с.
5. Литвинов С. А.Физическая культура: учебное пособие / 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2017. - 413 с.
6. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.
7. Физическая культура: учебное пособие / М. Н. Стриханов В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2015. - 150 с.
8. Физическая культура: учебное пособие / Токарская Л. В., Дубровина Н. А., Бабийчук Н. Н. - Москва: Издательство Юрайт, 2017. - 190 с.
9. Физическая культура: учебное пособие / Шамрай С.Д., Кивихарью И.В.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с
10. Ягодин В. В. Физическая культура: учебное пособие / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2017. - 113 с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Результаты обучения (освоение умение, усвоение знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь:	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры , комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение индивидуальных заданий
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнение индивидуальных заданий
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение индивидуальных заданий
Осуществить творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Выполнение индивидуальных заданий
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке , с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Выполнение индивидуальных заданий
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Выполнение индивидуальных заданий
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение индивидуальных заданий
ЗНАТЬ:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Выполнение индивидуальных заданий
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Выполнение индивидуальных заданий
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Выполнение индивидуальных заданий

ПРОТОКОЛ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
Дисциплина «Физическая культура»

Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине_____

В рабочую программу учебной дисциплины внесены следующие изменения:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Дополнения и изменения в рабочую программу обсуждены на заседании педагогического совета колледжа
_____
«_____» _____ 20_____г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ /_____/

Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине_____

В рабочую программу учебной дисциплины внесены следующие изменения:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Дополнения и изменения в рабочую программу обсуждены на заседании педагогического совета колледжа_____
«_____» _____ 20_____г. (протокол № _____).