Министерство образования Саратовской области

ГБОУ СО СПО «Новоузенский агротехнологический техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура

для специальностей социально-экономического профиля

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России по специальностям СПО:

080114 Экономика и бухгалтерский учет

Организация-разработчик: ГБОУ СО СПО «Новоузенский агротехнологический техникум»

Разработчик: Демидов Павел Павлович преподаватель первой категории.

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
|  | страница |
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 1. Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 1. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины |  |
| 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины |  |

**1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура**

1.1 Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО Экономика и бухгалтерский учет, Прикладная информатика, Механизация сельского хозяйства, Технология продукции общественного питания.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной  
образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

1.3. 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Профиль | Максимальная учебная нагрузка обучающегося | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося | Самостоятельная работа обучающегося |
| социально-экономический | 176 часов | 117 часов | 59 часов |
| Технический профиль | 176 часов | 117 часов | 59 часов |

Предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

**2. Структура и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Профиль специальности | Виды учебной работы | Объем часов |
| социально-экономический | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 59 |
| Итоговая аттестация в форме зачета в I семестре и в форме дифференцированного зачета во II семестре |  |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося | Объем часов | | | Уровень освоения |
| ауди торные | само стояте льные | |
| **Раздел 1** | **Основы формирования физической культуры личности** | **16** | **19** | |  |
| Тема 1.1  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Содержание учебного материала  Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.  Социально-биологические основы физической культуры.  Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  Основы здорового образа и стиля жизни.  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |  |  | | ознакомительный |
| Практические занятия.  1.Выполнение комплексов утренней гимнастики.  2.Выполнение комплексов упражнений для глаз.  3.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.  4.Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.  5.Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.  6.Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.  7.Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.  8.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | **16** | |  | репродуктивный |
| Самостоятельная работа обучающихся.  1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  2.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. |  | | **19** | продуктивный |
| **Раздел 2** | **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **85** | | **32** |  |
| Тема 2.1  Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала.  Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физической и функциональной подготовленности. |  | |  | ознакомительный |
| Практические занятия.  Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | **5** | |  | репродуктивный |
| Самостоятельная работа обучающихся.  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. |  | | **2** | продуктивный |
| Тема 2.2  Легкая атлетика | Содержание учебного материала  Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |  | |  | ознакомительный |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.  1.На каждом занятии решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.  2.На каждом занятии сообщаются теоретические сведения, предусмотренные настоящей программой.  3.На каждом занятии решаются задачи по сопряжённому - воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | **32** | |  | репродуктивный |
| Самостоятельная работа обучающихся.  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |  | | **10** | продуктивный |
| Тема 2.3 Спортивные игры | Содержание учебного материала.  Баскетбол.  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.  Волейбол.  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  Футбол.  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  Настольный теннис.  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  | |  | ознакомительный |
| Практические занятия.  1.На каждом занятии решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.  2.На каждом занятии сообщаются теоретические сведения, предусмотренные настоящей программой.  3.На каждом занятии решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми;  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми;  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.  4.В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.  5.После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | **32** | |  | репродуктивный |
| Самостоятельная работа обучающегося.  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. |  | | **10** | продуктивный |
| Тема2.4  Лыжная подготовка | Содержание учебного материала.  Лыжная подготовка. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, попеременные лыжные хода. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |  | |  | ознакомительный |
| Практические занятия.  1. На каждом занятии решаются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.  2. На каждом занятии сообщаются теоретические сведения, предусмотренные настоящей программой.  3. На каждом занятии решаются задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:  -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;  - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;  - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. | **16** | |  | репродуктивный |
| Самостоятельная работа обучающихся.  Ходьба и бег на лыжах в свободное время. |  | | **10** | продуктивный |
| **Раздел 3** | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | **16** | | **8** |  |
| Тема 3.1  Военно - прикладная физическая подготовка. | Содержание учебного материала  Строевая и физическая подготовка.  **Строевая подготовка.** Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  **Физическая подготовка.** Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. |  | |  | ознакомительный |
| Практические занятия.  1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.  2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | **16** | |  | репродуктивный |
| Самостоятельная работа обучающихся.  Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. |  | | **8** | продуктивный |
| Всего часов | | **117** | | **59** |  |
| Максимальная учебная нагрузка | | **176** | | |  |

**3. Условия реализации программы дисциплины Физическая культура**

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами; учебно-тренировочные лыжни и трассы, учебные склоны для спусков и подъемов, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий.

Технические средства обучения:

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

**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. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

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. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

1. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
2. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
3. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. -М.: Вече, 2001. - 320 с.
4. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
5. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.

10.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.

11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.

12.Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -1989. - 272с.

1. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
2. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.- 160с.

15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва:

Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

16. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск:

Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения **(**освоенные умения**,** усвоенные знания**)** | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни.  Должен уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | **Формы контроля обучения:**   * практические задания по работе с информацией; * домашние задания проблемного характера; * ведение календаря самонаблюдения.   **Методы оценки результатов:**   * 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.   Лёгкая атлетика.  1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  Спортивные игры.  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.  Лыжная подготовка.  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  Кроссовая подготовка.  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.  Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе - начало учебного года, семестра;  На выходе - в конце учебного года, семестра,  изучения темы программы.  Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. |