


НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
КОЛЛЕДЖ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА И СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности 38.02.04 «Коммерция»
базовой подготовки
(ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)

Екатеринбург, 2016

<p>Рассмотрена на заседании ПЦК «Коммерция» «28» августа 2016 г., протокол № 1 Председатель ПЦК:  / Пугина Е.В./</p>	<p>Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования Утверждена решением учебно - методического совета НОЧУ ПОО "КПиСУ" протокол № 1 от «28» августа 2016г.</p>
--	---

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.04 «Коммерция» среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. N 539.

Организация-разработчик: Негосударственное образовательное частное учреждение профессиональная образовательная организация «Колледж предпринимательства и социального управления»

Разработчики: Макаров Владимир Васильевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена...	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	9
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 «Коммерция» среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. N 539.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 6 часов;

самостоятельной работы обучающегося 230 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	6
в том числе:	
контрольная работа	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	230
Итоговая аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	6	2
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
	2. Формирование здорового образа жизни.		
	3. Изучение критериев эффективности здорового образа жизни		
Раздел 2. Учебно-тренировочная деятельность			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся:	50	3
	1. Бег на короткие дистанции		
	2. Бег на средние дистанции		
	3. Бег на длинные дистанции		
	4. Прыжок в длину с места		
	5. Метания гранаты		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения бегуна; специальные упражнения прыгуна; специальные упражнения при метании; нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); основные положения методики закаливания; элементы самоконтроля; личная гигиена;		
Тема 2.2. Плавание	Самостоятельная работа обучающихся:	50	3
	1. Техника кроля на груди		
	2. Техника кроля на спине		
	3. Техника поворота в воде.		
	4. Техника прыжка в воду.		
	Самостоятельная работа обучающихся: дыхательная гимнастика. специальные упражнения пловца на суше;		

		специальные упражнения пловца в воде; методика самомассажа; нетрадиционные виды физических упражнений (аквааэробика)		
Тема 2.3.Лыжная подготовка		Самостоятельная работа обучающихся:	40	3
		1. Техника попеременно двухшажного хода		
		2. Техника одношажного хода		
		3. Техника подъемов и спусков		
		Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения лыжника; ОРУ на месте; ОРУ в движении;		
Тема 2.4. Баскетбол		Самостоятельная работа обучающихся:	40	3
		1. Техника игры в нападении		
		2. Владение мячом		
		3. Техника игры в защите		
		4. Техника овладения мячом и противодействия		
		5. Элементы тактики игры в нападении		
		6. Элементы тактики игры в защите		
		Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения баскетболиста; ОРУ с мячом; прыжковые упражнения; ОРУ с гимнастической палкой.		
Тема 2.5. Волейбол		Самостоятельная работа обучающихся:	30	3
		1. Техника верхней передачи.		
		2. Техника нижней передачи.		
		3. Техника – тактические взаимодействия в нападения и в защите.		
		4. Техника подачи		
		Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения волейболиста; ОРУ со скакалкой; прыжковые упражнения; методика корригирующей гимнастики для глаз; упражнения с мячом;		

Тема	2.6.	Самостоятельная работа обучающихся:		3
Гимнастика		1. Акробатические упражнения	20	
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на гибкость; упражнения на фитболах; упражнения с гимнастическими гантелями. Контрольная работа Зачет		
			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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивный зал.

Спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; лыжи, обручи, скакалки, гимнастическое бревно, гранаты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С, Колодницкий, Г.А. Физическая культура (СПО): Учебное пособие ФГОС [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Кнорус, 2017. – 256с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник [Текст] / И. С. Барчуков ; 2-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2014. – 365 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура (для СПО) [Текст] / М. Я. Виленский, А. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2015. --216 с.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие [Текст] / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. - 336 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних проф. учебных заведений [Текст] / Решетников Н.В. и др. – 8-е изд. стер. М.: ИЦ Академия, 2012. – 176с.

Электронная библиотечная система «Znanium.com»:

1. Бароненко, Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие [электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.
2. Григорович, Е.С. Физическая культура: учеб. пособие [Электронный ресурс] / Е.С. Григорович. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с.
3. Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [электронный ресурс] / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010.
4. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, 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;	тестирование
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	тестирование