

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Ивановский филиал
Среднее профессиональное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(Базовая подготовка)

СОГЛАСОВАНО:

Кафедрой

**Гуманитарных и естественно-
научных дисциплин**

Протокол № 1
от «30» 08 2016 года

Зав кафедрой



Подпись

Т.Ф. Аржаных

Инициалы Фамилия

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Начальник отделения СПО



Подпись

Н.П.Кочеткова

Инициалы Фамилия

Составитель (автор): Гусева О.В., преподаватель отделения СПО, Ивановский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент:

Щемеров Ю.Н, ст. преподаватель, Ивановский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

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

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)/Бухгалтер, УГС - 38.00.00 Экономика и управление.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины формируются компетенции: ОК 02., ОК 06., ОК 08.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;

самостоятельной работы обучающегося **118** 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)	118
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	118
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	28
2. Лыжная подготовка	16
3. Гимнастика	16
4. Спортивные игры (по выбору)	28
5. Плавание	15
6. Виды спорта по выбору	15
<i>Итоговая аттестация в 6 семестре дифференцированный зачет, 3,4,5 семестр зачет</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	2	4
РАЗДЕЛ 1	Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры). Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)	236	
Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Практические занятия	32	
1.1	Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетики, требование программы и зачетные нормативы. Роль и значение в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся. Совершенствование беговых упражнений, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника высокого и низкого старта, финиширование. Совершенствование техники бега по прямой и поворота. Повторный и переменный бег на отрезках 150м. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег в различных условиях местности, преодоление препятствий. Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег в различных условиях местности, преодоление препятствий. Выполнение зачетных нормативов (юноши - дистанция 100м., кросс 1000м. девушки – дистанция 100м., кросс 500м) Сдача контрольных нормативов. Совершенствование техники прыжков в длину. Выполнение техники прыжков способом «согнув ноги». Подводящие и подготовительные упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся прыжки через скакалку, отжимание, упр.на пресс,беговые упр. На короткие дистанции.	28	
Тема 2 Лыжная подготовка	Практические занятия	18	
2.1	Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Роль и значение лыжного спорта в профессионально - прикладной физической подготовке учащихся. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повороты на месте. Техника передвижения на лыжах. Совершенствование подводящих и подготовительных упражнений: передвижение на лыжах по пересеченной местности без палок и с палками. Коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, поворотов, прохождение коротких отрезков на скорость: юноши - 150 метров, девушки - 100 метров. Совершенствование спусков на лыжах, техника преодоления впадин. Совершенствование техники торможения переменная тренировка: юноши - 4 км, девушки - 2,5 км. Совершенствование техники торможения (упором одной и двумя лыжами) и способом торможения . палками , остановка палками. Совершенствование одновременных ходов: бесшажного. одношажного , двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Сдача контрольных нормативов: повороты «переступанием вокруг носков, пяток» - техника, лыжные ходы, спуски и подъемы - техника. Дистанция: девушки - 1 км, юноши - 2 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся отработать лыжные ходы. Дистанция1-1,5км.	16	
Тема 3 Гимнастика	Практические занятия	16	
3.1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся акробатические упр, упр,на пресс, прыжковые Упр.	16	
Тема 4 Спортивные игры	Практические занятия	32	
4.1	Краткий исторический обзор спортивных игр (баскетбол). Правила поведения на занятиях спортивн игры. Специальные подготовительные упражнения, подводящие игры. Совершенствование техники игры в баскетбол. Специальные подготовительные упражнения (передвижения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча). Совершенствование техники и приемов игры баскетбол. Индивидуальные		

		действия в нападении и защите. Совершенствование техники игры в баскетбол. Коллективные действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. Сдача контрольных нормативов: передача баскетбольного мяча в стену, ведение баскетбольного мяча змейкой, штрафные броски. Краткий исторический обзор о развитии игры волейбол. Содержание игры. Совершенствование техники перемещений (перемещения: ходьба бег, скачок, прыжок.). Совершенствование техники защиты и нападения (индивидуальные групповые, командные действия. Краткие сведения о развитии и содержании игры в настольный теннис. Правила игры. Совершенствование техники игры в настольный теннис (способы держания ракетки, перемещения). Совершенствование техники игры в настольный теннис. Удары (толчком лева, накат слева, накат справа, подрезка слева, подрезка справа, крученая свеча, удар стоп, удар - подача и ее прием). Краткие сведения о развитии и содержании игры в бадминтон. Правила игры. Совершенствование техники игры в бадминтон. Удары (высоко - далекий удар справа, справа -сбоку, высоко - далеко удар слева, плоский удар, косые удары, укороченные удары, смешанные).		
	Самостоятельная работа обучающихся ведение мяча, передача мяча,приседание,отжимание.		28	
Тема 5 Плавание	Практические занятия		10	
	5.1	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		
	Самостоятельная работа обучающихся отработать фазы рук и ног проплыть дистанцию 25-50 метров.		15	
Тема 6 Виды спорта по выбору	Практические занятия		10	
	6.1	Ритмическая гимнастика Выполнение композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Дыхательная гимнастика Выполнение упражнений дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Спортивная аэробика Выполнение занятий спортивной аэробики совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в		

	образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги , ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся выполнять упр.под счет и музыку.	15	
РАЗДЕЛ 2	Контрольно-оценочный (критерий результативности занятий)		
	Дифференцированный зачет		
Итого		236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- тренажерное оборудование;
- гимнастические скамейки;
- бревно, козел, перекладина.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: учебник / [А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богашенко и др.]:
Издательство «Юрайт», 2013.-424 с.-гриф

интернет-ресурсы:

	ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА
http://www.twirpx.com	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие /Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 378 с.
ЭБС Znanium.com http://www.znanium.com	Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. –гриф МО РФ
	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА
ЭБС «Юрайт» http://biblio-online.ru	Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. -М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.- гриф МО РФ
НЭБ E-library.ru http://elibrary.ru	Журнал «Вестник спортивной науки» 2011-2015 гг. Журнал «Культура физическая и здоровье» 2012-2015 гг.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
Освоенные умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Практическое занятие
находить значения корня, степени, логарифма, тригонометрических выражений на основе определения, используя при необходимости инструментальные средства; пользоваться приближенной оценкой при практических расчетах;	Практическое занятие
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Практическое занятие
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Практическое занятие
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Практическое занятие
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Практическое занятие
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Практическое занятие
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;	Практическое занятие
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных	Практическое занятие

Силах Российской Федерации; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	
Усвоенные знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Теоретическое занятие
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Теоретическое занятие
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Теоретическое занятие

Разработчик:

Ивановский филиал

РЭУ им. Г.В. Плеханова преподаватель отделения СПО

Гусева О.В.