Екатеринбургский колледж физической культуры
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
по дисциплине «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

на 2 года 10 месяцев

Очная форма обучения
Курс – 1-3
Семестр – 1-6
Объем в часах всего – 380
в т.ч.: лекции –
практические занятия – 190
лабораторные занятия –
самостоятельная работа – 190
Экзамен – семестр
Зачет – семестр
Курсовая работа – семестр

Екатеринбург 2018

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.02 – Адаптивная физическая культура

Разработчики:

Кафедра ТиМ ФК преподаватель О.В. Молокова

Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского филиала УралГУФК (протокол заседания кафедры от 12.03.2018г. № 7)

Зав. кафедрой Ти М ФК _____ / И.Ю. Сазонов /
наименование кафедры подпись ФИО

Рабочая учебная программа утверждена на заседании Методического совета Екатеринбургского филиала УралГУФК
(протокол от 22.03.2018 г. № 7)

Председатель Методического совета_____ / М.И. Салимов /
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 49.02.02 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит циклу общеобразовательных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

уметь:

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

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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (таблица 1):

Таблица 1

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	код компетенции
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ОК 1
Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ОК 2
Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	ОК 3

Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	ОК 6
Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	ОК 7
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ОК 8
Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	ОК 9
Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	ОК 10
Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	ПК 1.1
Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	ПК 1.2
Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	ПК 1.3
Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.	ПК 1.4
Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	ПК 1.5
Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	ПК 1.6
Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	ПК 2.1
Проводить учебно-тренировочные занятия.	ПК 2.2
Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.	ПК 2.3
Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	ПК 2.4
Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	ПК 2.5
Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.	ПК 2.6
Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	ПК 2.7
Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность	ПК 2.8

спортсменов.	
Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	ПК 3.3
Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.	ПК 3.4
Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	ПК 3.5

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Очная форма обучения: максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов; самостоятельной работы обучающегося 190 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
	очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	190
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	190
Итоговая аттестация в форме	зачета

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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре	**Содержание учебного материала**	26	1
	Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.		
	Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Понятие о технико-тактических действиях Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.		
	Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	60	2
	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств . правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.		
	Практические занятия На совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м., эстафетный бег. На совершенствования техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 25 мин, Бег на 3000 м (юноши), бег на 2000 (девушки). На совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		

	На совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м., метание гранаты (юноши 700), (девушки 500) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов, с разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние в горизонтальную цель, бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных упражнений с места на дальность и на заданное расстояние. На развитие выносливости: длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов, круговая тренировка. На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из разных и.п., бег с ускорением, с изменением темпа. На развитие координационных способностей: челночный бег, бег с изменением направления, прыжки через препятствие и на точность приземления, метание различных предметов в цель и на дальность обеими руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Использование средств ОФП для развития и совершенствования основных двигательных способностей. 2. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	12	
Тема 2.2 Гимнастика с элементами акробатики.	**Содержание учебного материала**	30	
	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.		2
	Практические занятия. На совершенствование строевых упражнений: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: *Юноши*: комбинации упражнений с набивными мячами, гантелями набивными мячами, эспандерами , *Девушки:* комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой (девушки). На освоения совершенствование висов и упоров: *Юноши:* подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойки на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. *Девушки:* толчком ног подъемом в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. На освоения совершенствование акробатических упражнений: *Юноши:* длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180см. *Девушки*: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее освоенных элементов. На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений, акробатических упражнений, Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения, ритмическая гимнастика. На развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату без помощи ног, подтягивание, упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнение без предметов и с предметами, в парах. На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. 2. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	14	
Тема 2.3 Спортивные игры	**Содержание учебного материала**	30	
	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.		2
	Практические занятия На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники защитных действий: действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действие в нападении и в защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью. На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных качеств: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На совершенствование техники защитных действий: действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действие в нападении и в защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам на разных площадках, игра по правилам.		

	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Игровые упражнения на совершенствование технических приемов баскетбола. 2. игровые задание приближенные к содержанию баскетбола.	16	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	40	2
	Теоретические сведения. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Практические занятия На освоение техники способов передвижения на лыжах: попеременные и одновременные классические ходы, переходы с попеременных ходов на одновременные, переходы с одновременных ходов на попеременные, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, преодоление подъемов и препятствий, прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. На освоение основ горнолыжной техники: подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Участие советских и российских лыжников в международных соревнованиях. 2. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой. Дневник самоконтроля. 3. Правила соревнований. 4. Выполнение имитационных упражнений лыжника.	20	
	Всего	186	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническомуобеспечению

Дисциплина «Физической культуры»: реализация рабочей программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, универсальный спортивный зал, спортивного зала (единоборств, тренажерный зал), зала ритмики и фитнеса, места для стрельбы: Электронный стрелковый тир, аудитории для самостоятельной работы, оснащенного оборудованием и техническими средствами обучения: рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), мебель для хранения, учебные наглядные пособия (таблицы, схемы, плакаты), компьютер (ноутбук), видеопроекционное оборудование.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программное обеспечение.

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,дополнительной литературы

Основная литература:

Основная литература:

1. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры и спорта/В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2015.- 416с
2. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учеб. пособие для СПО / И. В. Манжелей.

— 2-е изд., перераб. и доп. — М. : **Издательство Юрайт,** 2019. — 182 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3BAF78AE-3714-45C0-8B9F-4E32F12A9D44.

Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

2. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10−11 классов. М., Просвещение, 2010. – 114 с.

Интернет-источники:

1. сайт научно-методического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: ***Знать***: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; ***Уметь***: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, упражнения аэробной направленности, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. ***Владеть***: - способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения. - методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом; - навыками использования накопленных в области физической культуры, спорта, олимпийского движения духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики	- тестовый контроль; - защита реферата; -оценка выполнения индивидуального задания; - контроль и оценка самостоятельной работы по ведению дневника самоконтроля; - оценка выполнения практического задания (подбор и выполнение комплексов упражнений); - оценка качества (техники) выполнения легкоатлетических, гимнастических, игровых упражнений, способов передвижения на лыжах; - педагогическое наблюдение; - педагогическое тестирование;

девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях.	

Приложение 1

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов по дисциплине (с зачетом)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1				
Контроль				
Посещение			8	8
Тестирование	Физической подготовленности: Гибкость, сила, координация	Выполнение нормативов в соответствии с таблицей в пункте 6	52	92
Самостоятельная работа	Социокультурные основы. Психолого-педагогические основы. Медико-биологические основы.		0,5	1
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Использование средств ОФП для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.			
Модуль №2				
Контроль				
Посещение			8	8
Тестирование	Физической подготовленности: Выносливость, быстрота	Выполнение нормативов в соответствии с таблицей в пункте 6	52	92
Самостоятельная работа	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Игровые упражнения на совершенствование технических приемов баскетбола. игровые задание приближенные к содержанию баскетбола. Участие советских и российских лыжников в международных соревнованиях. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой. Дневник самоконтроля. Правила соревнований. Выполнение имитационных упражнений лыжника.		3	5
ВСЕГО			**60**	**100**