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 3 года 10 месяцев

Очная форма обучения
Курс –1
Семестр – 1-2
Объем в часах всего – 186
в т.ч.: лекции –
практические занятия –124
лабораторные занятия –
самостоятельная работа – 62
Экзамен – семестр
Диф.зачет – 2 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 – 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	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 49.02.01 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 разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Владеть:

– основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

– современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– доступными физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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
Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	ОК 12

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 186 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 124 часов;
самостоятельной работы обучающегося 62 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	112
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56
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.	
Итоговая аттестация в форме	диф.зачет 2 семестр

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**	В процессе урока	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**	31 из них 6 часов проводится в форме физической подготовки	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 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.	15,5	
Тема 2.2 Спортивные игры	**Содержание учебного материала**	31 из них 6 часов проводится в форме физической подготовки	2
	Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.		
	Практические занятия футболом 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 футбола. 2. игровые задание приближенные к содержанию футбола.	15,5	
Тема 2.3 Лыжный спорт	**Содержание учебного материала**	31 из них 6 часов проводится в форме физической подготовки	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.	15,5	
Тема 2.4 Гимнастика	**Содержание учебного материала**	31 из них 8 часов проводится в форме физической подготовки	
	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.	15,5	
	Всего	186	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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».

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Электронный каталогом Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc); http://rucont.ru/

Основная литература:

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437146 (дата

обращения: 10.02.2020).

2.Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433532 (дата обращения: 10.02.2020).

3.Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio- online.ru/bcode/438771 (дата обращения: 10.02.2020).

4.Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio- online.ru/bcode/438773 (дата обращения: 10.02.2020).

5.Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования

/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 12.02.2020).

Дополнительная литература:

Информационные ресурсы:

1. Сайт «Педсовет.орг» http://pedsovet.org.ru/.

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;	- тестовый контроль; - защита реферата;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	- оценка защиты лабораторной работы;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	-оценка выполнения индивидуального (творческого) задания;
должен **уметь**:	- контроль и оценка самостоятельной работы по ведению дневника самоконтроля;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, упражнения аэробной направленности, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- оценка выполнения практического задания (подбор и выполнение комплексов упражнений); - оценка качества (техники) выполнения легкоатлетических, гимнастических, игровых упражнений, способов передвижения на лыжах;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	- педагогическое наблюдение;
Владеть:	- педагогическое наблюдение;
- 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 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		3	5

	баскетбола. Участие советских и российских лыжников в международных соревнованиях. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой. Дневник самоконтроля. Правила соревнований. Выполнение имитационных упражнений лыжника.			
ВСЕГО			**60**	**100**