

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.01.2021 11:22:53

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологии и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 07.04.2020 г., № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура



2020 г.

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

40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

Форма обучения: заочная.

Организация – разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Разработчик:

Иерусалимов В. А. – преподаватель колледжа коммерции, технологии и сервиса ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

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

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.

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

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 6 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	6
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия – не предусмотрено	
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачёта

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (заочная форма обучения)

1	2	3	4
	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		78	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание 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.	2	1
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. 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.	76	
Раздел 2. Учебно-практические		94	

основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1.Общая физическая подготовка	Содержание 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 физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	2	1
Тема 2.2.Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	42	
Тема 2.3. Спортивные игры	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	50	
Раздел3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		72	
Тема 3.1. Сущность	Содержание		

и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	1
	Самостоятельная работа	70	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.		
Всего:		244	

3. Условия реализации учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- стол для настольного тенниса- 4 шт;
- мяч баскетбольный – 6 шт;
- мяч волейбольный – 10 шт;
- мяч футбольный – 5 шт;
- ракетка для настольного тенниса – 10 шт;
- сетка волейбольная – 2 шт;
- маты гимнастические – 8 шт;
- скамейки гимнастические – 4 шт;
- щит баскетбольный – 4 шт;
- скакалки – 30 шт;
- лыжи – 10 пар;
- палки лыжные – 10 пар;
- ботинки лыжные – 10 пар.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура - Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.

2. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я.Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2019. - 424 с.
3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2019. 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

Дополнительные источники:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие для СПО/Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 188с. – (Серия: Профессиональное образование).
2. Никитушкин В.Г Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО/В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева, - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 217 с. – Серия: Профессиональное образование.
3. Германова Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учеб. пособие для СПО/Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 461 с. - (Серия: Профессиональное образование).
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 338 с. - Серия: Профессиональное образование.

Интернет ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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 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
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Оценка практических заданий по работе с информацией. Оценка ведения календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения студентом функций судьи. 4. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>