

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Частное образовательное учреждение
высшего образования
«Международный институт рынка»**

Отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
ЧОУ ВО «МИР»
С.Н. Перов
« 01 » 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Для специальности
среднего профессионального образования
38.02.07 «Банковское дело»**


2016 г.

ОДОБРЕНА

на заседании ПЦК дисциплин общего
гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 1 от 30.09 2016 г.

Председатель ПЦК

 С.А. Губанов

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением среднего
профессионального образования

 В.В. Баранова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.07 «Банковское дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 837 от 28.07.2014.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Международный институт рынка»

Составитель: Радова Н.Н., преподаватель отделения СПО

Рецензент: Губанов С.А., к.ф.н., преподаватель отделения СПО

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. **Область применения программы.** Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.07 «Банковское дело» и едина для всех форм обучения.

1.2. **Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

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

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **овладевать**:

общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

ОК 11. Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов, самостоятельной работы – 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
<i>в том числе:</i>	
<i>практические занятия</i>	116
<i>теоретические занятия (лекции)</i>	2
Самостоятельная работа (всего)	118
<i>в том числе:</i>	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	118
Итоговая аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»
специальности 38.02.07 «Банковское дело»
очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические занятия Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Подготовка устного доклада по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные компоненты физической культуры; физическая культура личности; социальные функции физической культуры.		
Раздел 2. Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры.	2	
Тема 2.1. Бег на 2000 м. и на 3000 м.	<i>Содержание учебного материала</i>	8	
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	8	
	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		
Тема 2.2. Бег на 100 м.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	8	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 2.3. Челночный бег (3x10 м.)	<i>Содержание учебного материала</i>	6	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		2

	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 2.4. Эстафетный бег (4x100м.)	Содержание учебного материала	6	2
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 2.5. Прыжок в длину	Содержание учебного материала	6	2
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Прыжки в длину с разбега.		
Раздел 3. Аэробика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	2
Тема 3.1. Базовые шаги	Содержание учебного материала	8	2
	Разучивание базовых шагов классической аэробики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.2. Классическая аэробика	Содержание учебного материала	8	2
	Разучивание: маршевые шаги; приставные шаги; прыжки и подскоки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.3. Стэп-аэробика	Содержание учебного материала	8	2
	Классификация упражнений на стэп-платформе, подскоки и скачки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.4. Силовые виды аэробики	Содержание учебного материала	8	2
	Интервальная тренировка, бодибары с гантелями.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.5. Комбинации	Содержание учебного материала	6	2
	Соединение всех разученных элементов аэробики в контрольную комбинацию.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Составление контрольной (зачетной) комбинации.		
Раздел 4. Стрельба	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	

Тема 4.1.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	1
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя, стоя.		
Раздел 5. Настольный теннис	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
Тема 5.1. Игра толчком	<i>Содержание учебного материала</i>	4	2
	Игра толчком справа по диагонали; игра толчком слева по диагонали.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	Набивание ракеткой до 30 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.2. Выполнение подачи	<i>Содержание учебного материала</i>	8	2
	Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток);		
	Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток);		
	Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола;		
	Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола.		
Тема 5.3. Игра накатом	<i>Содержание учебного материала</i>	4	2
	Игра накатом справа по диагонали; игра накатом слева по диагонали.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.4. Игра подрезкой	<i>Содержание учебного материала</i>	8	2
	Игра подрезкой справа по диагонали; игра подрезкой слева по диагонали; сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола; сочетание подрезки справа и слева в левый угол стола.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	8	
	Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.5. Двусторонняя игра	<i>Содержание учебного материала</i>	8	2
	Двусторонняя игра на счет по всем принятым правилам.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.		
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 учебной дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

- спортивная площадка стадиона;
- спортивный зал №1 (в том числе тренажерный зал);
- аудитория №232, предназначенная для занятий настольным теннисом.

Наименование материальных ценностей	Количество
Мяч волейбольный	4
Сетка волейбольная	1
Мяч футбольный	3
Стол теннисный	3
Сетка теннисная	3
Мяч теннисный	50
Тренажеры	7
Стэпы	27
Коврики	33
Шары гимнастические	19
Гири и гантели	30
Музыкальный центр	2
Тир (электронный)	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Алхасов Д. С.. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 050141 «Физическая культура» [Электронный ресурс] / Директ-Медиа,2014. -100с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>
2. Барчуков И. С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник [Электронный ресурс] / М.:КноРус,2015. -366с. . <http://biblioclub.ru/>
3. Барчуков И. С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник [Электронный ресурс] / М.:КноРус,2015. -366с. . <http://biblioclub.ru/>
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г.. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] / М.:КноРус,2015. -214с <http://biblioclub.ru/>

5. Письменский, И.А. Физическая культура / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. - Учебник. - М. : Изд-во Юрайт, 2014. - 493с.
6. Физическая культура / А.Б.Муллер [и др.]. - Учебник и практикум - М. : Изд-во Юрайт, 2014. - 424с

Дополнительная:

7. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса: метод, указания / Н.Н. Родомакина. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2012.
8. Программа самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» метод, указания / В.В. Дудкин. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2011.
9. Рекомендации для студентов при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой / метод, указания / В.В. Дудкин. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2011.
10. Основы фитнеса: метод, указания / Е.В. Михайлова. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2010.
11. Основы фитнеса: метод, указания / Е.В. Михайлова. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2010.
12. Программа самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» метод, указания / В.В. Дудкин. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2011.
13. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса: метод, указания / Н.Н. Родомакина. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2012.
14. Настольный теннис: методические рекомендации / О.Г.Савченко, А.Г.Королев. - Самара: Изд-во ЧОУ ВО «Международный институт рынка», 2014.
15. Физическая культура студента и жизнь / В.И.Ильинич. - Учебник. - М. : Гардарики, 2010. - 366с.: ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины

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

Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений - сдача контрольных нормативов -тестирование - защита рефератов - зачет
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос по теоретическому разделу -тестирование - анкетирование - наблюдение - беседа

4.2. Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции
2. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
3. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
4. Общая физическая подготовка: цели и задачи
5. Организация физического воспитания
6. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
7. Виды массажа
8. Виды физических нагрузок, их интенсивность
9. Влияние физических упражнений на мышцы
10. Закаливание
11. Здоровый образ жизни
12. Питание спортсменов
13. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
14. Развитие быстроты

15. Развитие двигательных способностей
16. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
17. Развитие силы и мышц
18. Развитие экстремальных видов спорта
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
24. История развития физической культуры как дисциплины
25. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
26. Процесс организации здорового образа жизни
27. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
28. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
29. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
30. Основные системы оздоровительной физической культуры
31. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
32. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
33. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
34. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
35. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
36. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
37. Основные виды спортивных игр.
38. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
39. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
40. Развитие выносливости во время занятий спортом.
41. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
42. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
43. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
44. Лыжный спорт: перспективы развития.
45. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
46. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют вид как «практические», согласно требованиям ФГОС и в соответствии с рабочим учебным планом, и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

№	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Тема занятия	Количество часов	Код формируемых компетенций
1	<ul style="list-style-type: none"> • работа малыми группами; • интегрированные уроки; • уроки-конкурсы; • уроки-соревнования. 	Раздел 2 Раздел 3 Раздел 4 Раздел 5	116	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Итого		116	