

	Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
	«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
	Учебно-методическая документация

УТВЕРЖДАЮ
 Директор колледжа

 (подпись) Л.Г. Старкова
 «25» _____ 2014 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗКУЛЬТУРА

Специальность

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника: бухгалтер, специалист по налогообложению
(углубленная подготовка)

Согласовано:

Зам. начальника УМУ НовГУ по СПО
 _____ /Е. В. Михайлова/
 (подпись)
 «25» _____ 2014 г.

Заместитель директора по УМ и ВР
 _____ /Л. Ю. Кованцева/
 (подпись)
 «__» _____ 2014 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 года № 832) по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) в соответствии с учебным планом.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» Многопрофильный колледж НовГУ, Гуманитарно-экономический колледж.

Разработчик: _____/преподаватель колледжа

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии протокол № 1 от 29.08.14г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Подпись: Е. Н. Соколова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Перечень формируемых компетенций.....	
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	5
 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	 6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	 13
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	13
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	14
 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	 15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

1.4 Перечень формируемых компетенций

Бухгалтер, специалист по налогообложению должен обладать *общими компетенциями*, включающими в себя способность:

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

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов

самостоятельной работы обучающегося 190 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)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	184
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,5,7 семестрах; в форме диф. зачета в 4,6 семестрах; итоговая аттестация в форме диф. зачета в 8 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2		
Раздел 1.* Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	2
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	2

	Основы здорового образа и стиля жизни. 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. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		330	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных 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.	-	1,2
	Практическое занятие №1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	6	
	Практическое занятие №2 Подвижные игры различной интенсивности.	8	
	Самостоятельная работа № 1. Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	5	

	Самостоятельная работа №2 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	5	
	Самостоятельная работа №3 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	5	
	Самостоятельная работа №4 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	5	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-	2
	Практическое занятие №3 Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	6	
	Практическое занятие №4 Бег по прямой и виражу.	4	
	Практическое занятие №5 Овладение техникой эстафетного бега.	4	
	Практическое занятие №6 Овладение техникой прыжка в длину.	6	
	Практическое занятие №7 Овладение техникой прыжка в высоту.	6	
	Практическое занятие №8 Овладение техникой спортивной ходьбы	4	
	Самостоятельная работа №5 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	Самостоятельная работа №6 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	6	
	Самостоятельная работа №7 Подбор комплексов упражнений для прыжков в длину	6	
	Самостоятельная работа №8 Подбор комплексов упражнений для прыжков в высоту	6	

	Самостоятельная работа №9 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	3	
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	1,2,3
	Практическое занятие №9 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	6	
	Практическое занятие №10 Ловля мяча. Броски мяча.	4	
	Практическое занятие №11 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	6	
	Практическое занятие №12 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	4	
	Практическое занятие №13 Двусторонняя игра.	6	
	Самостоятельная работа №10 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	7	
	Самостоятельная работа №11 Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	12	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	3	
Тема 2.4 Волейбол	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	-	2

	Практическое занятие №14 Перемещение по площадке. Подача мяча.	4	
	Практическое занятие №15 Прием и передачи мяча	4	
	Практическое занятие №16 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	4	
	Практическое занятие №17 Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	Практическое занятие №18 Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	4	
	Практическое занятие №19 Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	10	
	Самостоятельная работа №14 Имитация выполнения подачи мяча.	10	
	Самостоятельная работа №15 Имитация блокирования в прыжке	7	
	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	3	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	-	2
	Практическое занятие №20 Разучивание элементов техники лыжных ходов	6	
	Практическое занятие №21 Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	4	
	Практическое занятие №22 Передвижение по пересеченной местности.	4	

	Практическое занятие №23 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	6	
	Практическое занятие №24 Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	4	
	Самостоятельная работа №17 Отработка умений проходить дистанции.	15	
	Самостоятельная работа №18 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	10	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	5	
Тема 2. 6 Аэробика.	<u>Содержание учебного материала</u> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	
	Практическое занятие №25 Техника выполнения движений в аэробике	4	
	Практическое занятие №26 Техника выполнения движений в шейпинге	4	
	Практическое занятие №27 Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	4	
	Практическое занятие №28 Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	4	
	Практическое занятие №29 Овладение техникой выполнения упражнений без предмета и с предметами.	4	

Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №30 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов	4	2
	Самостоятельная работа №20 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой	10	
	Самостоятельная работа №21 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой	10	
	Самостоятельная работа №22 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с лентой	10	
	Самостоятельная работа №23 Составление комплексов упражнений по гимнастике.	10	
	Самостоятельная работа №24 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	3	
	Содержание учебного материала Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	Практическое занятие №31 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.	4	
	Практическое занятие №32 Упражнения со свободными весами	4	
	Практическое занятие №33 Упражнения с собственным весом.	4	
	Практическое занятие №34 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных	4	

	групп.		
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		44	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала 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 Практическое занятие № 35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий Практическое занятие № 36 Формирование профессионально значимых физических качеств. Практическое занятие № 37 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры Самостоятельная работа №25 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность бухгалтера в течение дня, в свободное время Самостоятельная работа №26 Выполнение комплексов упражнений для шеи Самостоятельная работа №27 Выполнение комплексов упражнений для пояснично-крестцового отдела позвоночника	- 12 8 4 5 5 5	2

	Самостоятельная работа №28 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	5	
Итого:		380	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Для занятия лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: музыкальный центр, колонки, компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
3. Физическая культура: уч. пос./ Артеменков А. А., Варфоломеев З. С. и др. Под общ. ред. З. С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с. (ЭБС НовГУ)

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

- 1 Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся
- 2 Методические рекомендации по практическим занятиям
- 3 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,5,7 семестрах; в форме диф. зачета в 4,6 семестрах; итоговая аттестация в форме диф. зачета в 8 семестре .

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - 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.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)

	Оценка техники выполнения Лыжи. Оценка техники ходьбы ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Оценка эффективности ППФП
--	---

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]