

ЧУПОО «Техникум информатики, экономики и управления»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОДБ.09 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность **38.02.04** Коммерция (по отраслям)

Базовая подготовка

Ульяновск

2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы, утвержденной ФГУ Федеральный институт развития образования 10 апреля 2008года, и письма Минобрнауки №12-696 от 20 октября 2010 года «О разъяснениях по формированию учебного плана ОПОП НПО/СПО» по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям) базовой подготовки.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК
Председатель ЦМК

Н.С.Ферапонтова

подпись

Протокол № 1
от «31» августа 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Н.П.Крючкова

подпись

«31» августа 2015г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ЧУПОО «ТИЭиУ»

РАЗРАБОТЧИКИ: ФЕДОСЕЕВА Т.А., Отличник физической культуры и спорта России,
МС СССР, руководитель физического воспитания,
преподаватель высшей категории Ульяновского
авиационного колледжа.

КОНДРАТЬЕВА Е.Г., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью образования по дисциплине «Физическая культура» является формирование и укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся; жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися знания здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Основные задачи дисциплины. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладении навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование следующих общих компетенций:

- 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.

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы, утвержденной ФГУ Федеральный институт развития образования 10 апреля 2008 года, и письма Минобрнауки №12-696 от 20 октября 2010 года «О разъяснениях по формированию учебного плана ОПОП НПО/СПО» по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям) базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в учреждениях начального и среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена и профессиональной подготовке по рабочей профессии **12721** Кассир торгового зала.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОД.00 Общеобразовательный цикл

ОДБ.00 Базовые дисциплины

ОДБ.08 Физическая культура

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен УМЕТЬ:

- У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ЗНАТЬ:

- 31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **234 часа**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **117 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	К-во часов всего	Количество часов по семестрам	
		1	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234	96	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	117	48	69
- теоретические занятия	10	4	6
- практические занятия	97	40	57
- лабораторные занятия <i>не предусмотрены</i>		<i>не предусмотрены</i>	
- курсовой проект (работа)		<i>не предусмотрены</i>	
- контрольные работы (нормативы)	10	4	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117	48	69
в том числе:			
- определение уровня собственного здоровья	12	6	6
- выполнение комплексов упражнений	22	10	12
- развитие физических качеств	61	20	41
- правила игры (баскетбол, волейбол)	8	4	4
- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	14	8	6
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: 1 семестр – в форме дифференцированного зачёта; 2 семестр – в форме дифференцированного зачёта.			

2.2 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
Введение	Основы здорового образа жизни. Техника безопасности и общие требования на занятиях физической культуры.	1	1
РАЗДЕЛ 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		41 18+23ср	
ТЕМА 1.1 Лёгкая атлетика	Уметь применять технику: - бега на 100 метров; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимания (сед) и опускания туловища из положения лёжа (девушки). Знать технику выполнения: - высокого и низкого старта; - финиширования; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимания (сед) и опускания туловища из положения лёжа (девушки).		
	Содержание учебного материала. Практические занятия – 16 часов <u>учебно-методическая часть</u> Методика определения индивидуальной двигательной нагрузки с оздоровительной направленностью. <u>Учебно-тренировочная часть</u>	1	2

	1.1 Развитие физических качеств в легкой атлетике;	5	
	1.2 Общая и специальная физическая подготовка;	3	
	1.3 Закрепление техники высокого старта;	1	
	1.4 Закрепление техники бега по дистанции;	2	
	1.5 Закрепление техники финиширования;	1	
	1.6 Закрепление техники передачи эстафетной палочки.	3	
	Самостоятельная работа – 23 часа - Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	10 4 3 6	
	Контрольная работа № 1 по разделу (контр.-оцен.часть) - Бег 100 метров; - Бег 500 метров (девушки); - Бег 1000 метров (юноши); - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки).	2	
РАЗДЕЛ 2 БАСКЕТБОЛ		53 27+25ср	
ТЕМА 2.1 Баскетбол	Уметь выполнять технику: - владения мячом; - бросков в кольцо. Знать: - специальные упражнения для баскетболиста; - правила игры в баскетбол.		
	Содержание учебного материала Практические занятия – 22 часа Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности и общие требования на занятиях физической культуры. <u>методико-практическая часть</u> Знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности.	3 1	2
	<u>учебно-тренировочная часть</u> 2.1 Развитие физических качеств в баскетболе; 2.2 Закрепление техники владения мячом; 2.3 Закрепление техники броска в кольцо; 2.4 Закрепление техники взаимодействия игроков; 2.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	5 4 4 2 6	
	Самостоятельная работа – 25 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть, сила; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Изучение правил игры;	10 6 3 4	

	- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	2	
	Контрольная работа № 2 по разделу (контр.-оцен.часть) - Ведение и передача мяча.	2	
ИТОГОВОЕ ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ в 1 семестре – в форме дифференцированного зачёта		2	
2 семестр			
РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА		41 20+21ср	
ТЕМА 3.1 Гимнастика	Уметь применять технику: - выполнения физических упражнений. Знать методику выполнения: - комплекса физических упражнений.		
	Содержание учебного материала. Практические занятия - 16 часов Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности и общие требования на занятиях физической культуры. <u>учебно-методическая часть</u> Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи.	2	
	<u>учебно-тренировочная часть</u> 3.1 Развитие физических качеств в гимнастике;	1	2
	3.2 Ознакомление с комплексами физических упражнений;	9	
	3.3 Закрепление комплексов физических упражнений	2	
	Самостоятельная работа – 21 час - Развитие физических качеств: гибкость, координация; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	4	
	Контрольная работа № 3 по разделу (контр.-оцен.часть) - Выполнение комплекса физических упражнений.	13 4 2 2	
		2	
РАЗДЕЛ 4 ВОЛЕЙБОЛ		56 30+26ср	
ТЕМА 4.1 Волейбол	Уметь применять технику: - владения мячом; - нижней прямой подачи. Знать методику выполнения: - Передач мяча; - Нижней прямой подачи; - Правила игры в волейбол.		
	Содержание учебного материала. Практические занятия - 26 часов Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Техника безопасности и общие требования на занятиях физической культуры <u>учебно-методическая часть</u> Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	2	
	<u>учебно-тренировочная часть</u> 4.1 Развитие физических качеств в волейболе;	1	
		5	2

	4.2 Закрепление техники передач мяча;	6	
	4.3 Закрепление техники нижней прямой подачи;	4	
	4.4 Ознакомление с правилами игры и ее судейство;	2	
	4.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	8	
	Самостоятельная работа - 26 часов - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Изучение правил игры; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	14 4 2 4 2	
	Контрольная работа № 4 по разделу (контр.-оцен. часть) - Верхняя передача; - Нижняя передача.	2	
РАЗДЕЛ 5 ТУРИЗМ		39 17+22ср	
ТЕМА 5.1 Туризм	Уметь применять технику: - вязания узлов; - определения азимута; - установки палатки; - преодоления препятствий; - бега по пересечённой местности. Знать методику выполнения: - вязания узлов; - определения азимута; - установки палатки; - преодоления препятствий; - бега по пересечённой местности.		
	Содержание учебного материала. Практические занятия - 14 часов Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности и общие требования на занятиях физической культуры. <u>учебно-методическая часть</u> Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. <u>учебно-тренировочная часть</u>	2 1	2
	5.1 Развитие физических качеств в туризме;	3	
	5.2 Закрепление техники установки палатки;	1	
	5.3 Закрепление техники вязания узлов;	1	
5.4 Закрепление техники определения азимута;	1		
5.5 Закрепление техники бега по пересечённой местности и преодоления препятствий;	1		
5.6 Подвижные игры и спортивные игры.	5		
	Самостоятельная работа - 22 часов - Развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	14 4 2 2	

Контрольная работа № 5 по разделу (контр.-оцен.часть) - туристическая полоса препятствий.	2	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: в форме дифференцированного зачёта	2	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля;
- тренажерные залы;

- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Спортивный зал

Оборудование:

- шведская стенка, перекладина, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, волейбольная сетка, волейбольные стойки, баскетбольные щиты.

Инвентарь:

- гантели, эспандеры, гимнастические палки, скакалки, бадминтон, набивные мячи, волейбольные мячи, макет волейбольной и баскетбольной площадки, баскетбольные мячи;

Оборудование открытого стадиона широкого профиля

Оборудование:

- перекладина, рукоход, футбольные ворота, волейбольные стойки, яма для прыжков в длину, мегафон.

Оборудование тренажерного зала

Оборудование:

- беговая дорожка, тренажёры для развития различных групп мышц; степ.платформа, массажёр.

Технические средства обучения:

- телевизор, DIVIDI плеер, музыкальный центр.

Инвентарь:

- гири, штанги, блины, гантели, отягощения, гимнастический коврик, эспандеры, учебные фильмы.

Оборудование стрелкового тира

Оборудование:

- лежаки, столы, стулья.

Инвентарь:

- пневматическая винтовка.

3.2 Информационное обеспечение обучения

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Данкова Р. Е. Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов/ Оникс 2012.- 128 с.
3. Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2010
4. Караулова Л.К.: Физиология. - М.: Академия, 2009
5. Кузьменко Г.А.: Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. - М.: Советский спорт, 2010
6. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
7. Михайлова Т.В.: Социально-педагогические основы деятельности тренера. - М.: Физическая культура, 2009
8. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010
9. Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010
10. [Платонов В.Н.: Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. - М.: Советский спорт, 2010](#)
11. [Фискалов В.Д.: Спорт и система подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2010](#)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

12. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания /А.А. Васильков - «Феникс», 2008. - 384 с.
13. Гайворонский И. В., Ничипорук Г. И. Анатомия мышечной системы (мышцы, фасции, топография) /И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук. – СПб.: ЭЛБИ-СПБ, 2006
14. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса / А.Ю. Кузнецов. – Издание 3-е, – Ростов н/Д:Феникс, 2008 – 224 с: ил. - (Феникс – фитнес).
15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка
16. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2006. — 368 с.
17. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту. / С.А. Хазова – М: - "Академия Естествознания", 2010 – 91 с

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

18. www.fizkult – ura.ru
19. www.prosv.ru
20. www.herzen – ffk.vy1.ru
21. www.unit-orel.ru
22. www.msun.ru
23. www.firo.ru
24. www. firo.ru/progr/spo/080114.doc
25. www.ru/wikipedia.org
26. www.neuch.ru
27. www.referat.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, наблюдения, экспертных оценок, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

	Входной контроль – входная проверочная работа проводится на первом занятии
УМЕНИЯ	
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) – экспертная оценка.
У2 Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации.	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) – экспертная оценка.
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) – экспертная оценка.
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) – экспертная оценка.
У5 Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) – экспертная оценка.
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) – экспертная оценка.
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) – экспертная оценка.
ЗНАНИЯ	
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) – экспертная оценка.
З2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) – экспертная оценка.
З3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Текущий контроль (учеб-метод) – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка Рубежный контроль (контр-оцен) –

	экспертная оценка.
	<i>Итоговый контроль – дифференцированный зачёт</i>