

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И ПРАВА» В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ

(Филиал ФГБОУ ВПО «БГУЭП» в г. Усть-Илимске)



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

030912 Право и организация социального обеспечения

Квалификация – юрист

Усть-Илимск 2013

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 030912 Право и организация социального обеспечения, рабочего учебного плана, примерных программ учебных дисциплин.

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВПО «Байкальский государственный университет экономики и права» в г. Усть-Илимске
Кафедра (цикловая комиссия) Права и гуманитарных наук

Разработчик:
Хоботов С.А., кандидат педагогических наук, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Область применения программы	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	3
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	3
1.4. Перечень формируемых компетенций	3
1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению ..	10
3.2. Информационное обеспечение обучения	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 специальности СПО Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура является базовой дисциплиной, которая предназначена для укрепления здоровья, воспитания всесторонне развитой личности, подготовки студентов к продуктивной профессиональной деятельности.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе довузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Цель 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, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК-11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 122 часа,

- самостоятельная работа обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	122
контрольные работы	-
курсовая работа (если предусмотрена)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрена)	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
внеаудиторная самостоятельная работа	122
Итоговая аттестация в форме зачета, в 3,4,5,6 семестре	

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, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала:		3
	Практические занятия: высокий старт; стартовое ускорение; бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование;	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; бег на 400 – 800м.	4	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:		3
	Практические занятия: бег с ускорением хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км , для женщин - до 1,5км. (юноши – 3000 м, 1000 м, девушки – 2000 м (без учета времени).	14	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; бег трусой на 1000 – 3000м.	14	
Тема 1.3. Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала:		2, 3
	Практические занятия: Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, при более быстром беге - через четыре шага на пятый, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагов; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку, высотой 20-50 см, установленную на половине длины прыжка, тоже через планку высотой 20-30 см, установленную на 0,5-1 м до места приземления.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; многократные прыжки с места.	4	
Раздел 2. Настольный теннис		16	
Тема 2.1. Техника подачи	Содержание учебного материала:		2, 3
	Практические занятия: подброс мяча; подача в правую, левую часть стола; укороченная подача; подача с закручиванием мяча.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; многократные подачи через сетку.	3	

Тема 2.2. Техника ударов справа и слева	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: европейская техника хвата ракетки; техника удара справа; техника удара слева; сопровождение мяча; удар высоко летящего мяча; удар низко летящего мяча; обманный удар; перевод мяча вправо-влево; стойка игрока; перемещения.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	3	
Тема 2.3. Индивидуальное состязание	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: правила игры; тактика игры; психологическая подготовка; игра по заданию; учебная игра; соревновательная игра.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	6	
Тема 2.4. Парное состязание	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: правила игры; взаимодействие игроков; тактика игры; психологическая подготовка; игра по заданию; учебная игра; соревновательная игра.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	4	
Раздел 3. Волейбол		30	
Тема 3.1. Техника подачи	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: техника нижней прямой подачи; техника верхней прямой подачи; обучение замаху и удару; обучение дошагиванию; обучение сопровождающему движению; подача в различные части площадки.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; многократные подачи через сетку.	8	
Тема 3.2. Техника передач сверху и снизу	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: техника передачи двумя руками сверху; техника передачи двумя руками снизу; стойка игрока; перемещения, выход под мяч; передача за голову; разновысокие передачи.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; многократные передачи мяча сверху и снизу.	10	
Тема 3.3. Техника нападения	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: прямой нападающий удар по ходу; прямой нападающий удар с переводом по линии; техника разбега; техника удара.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	10	
Тема 3.4. Техника блокирования	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: техника одиночного блокирования; техника группового блокирования; стойка игрока; перемещение вдоль сетки; замах и вынос рук при блокировании.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	2	

Тема 3.5. Командные игры	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: расстановка игроков; правила перехода игроков; функции игроков; смена мест на площадке; тактика игры; пионербол; игра по упрощенным правилам; учебные игры; соревновательная игра.	10	1
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	-	
Раздел 4. Минифутбол		28	
Тема 4.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: техника ведения мяча внутренней частью стопы; техника ведения мяча внешней частью стопы; техника ведения мяча подошвой; ведение с изменением способа и направления.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	4	
Тема 4.2. Техника остановки мяча	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: техника остановки мяча подошвой; техника остановки мяча внутренней частью стопы; техника остановки мяча внешней частью стопы; остановка высоко летящих мячей.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	4	
Тема 4.3. Техника удара по мячу	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: техника удара внутренней частью стопы; техника удара внешней частью стопы; техника удара подъемом; техника удара передней частью стопы;	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	4	
Тема 4.4. Тактика игры	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: : правила игры; тактика игры; взаимодействия игроков; игра «в стенку»; тактические системы игры в защите, нападении, при розыгрыше стандартных положений.	8	1
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	8	
Тема 4.5. Командные игры	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: расстановка игроков; правила замены игроков; функции игроков; тактика игры; игра по упрощенным правилам; учебные игры; соревновательная игра.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	8	
Раздел 5. Баскетбол		26	
Тема 5.1. Ведение мяча	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: техника ведения мяча на месте и в движении; ведение мяча с изменением высоты отскока; перевод мяча из руки в руку различными способами; ведение с изменением скорости перемещения.	4	3

	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	4	
Тема 5.2. Броски мяча в корзину	Содержание учебного материала:		3
	Практические занятия: техника броска одной рукой от плеча; бросок с близкой дистанции; бросок со средней дистанции; бросок с дальней дистанции; бросок мяча в прыжке; бросок мяча после двух шагов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	4	
Тема 5.3. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала:		1, 2
	Практические занятия: правила игры; тактика игры; простейшие тактические системы игры в защите, нападении; игра по заданию; учебная игра; соревновательная игра.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	8	
Тема 5.4. Командные игры	Содержание учебного материала:		3
	Практические занятия: правила игры; взаимодействие игроков; тактика игры; психологическая подготовка; игра по заданию; учебная игра; соревновательная игра.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование изучаемых двигательных действий; учебная игра.	10	
Примерная тематика курсовой работы <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- зал для спортивных игр с размерами 30м. на 9 м;
- зал для настольного тенниса под 9 игровых столов;
- тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- гимнастический зал.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивные залы

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для минифутбола;
- мячи для настольного тенниса;
- перекладины гимнастические;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

3. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев и др. – М.: 2000 г. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.

4. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М.: Высшая школа, 1986г.

5. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ.СПб, 1998.

Дополнительные источники

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО "Аспект Пресс", 1995.

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

4. 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. 322 с.

Периодические издания

1. Физическая культура и спорт: Периодический журнал. – М.: Высшая школа.

Перечень методических указаний, разработанных преподавателем

1. Проблемы организации соревнований, возможные пути решения, связь с развитием вида спорта // Тезисы докладов итоговой конференции НИР, 2007. – 0,25 п. л.

2. Проблемы организации соревнований, возможные пути решения, связь с развитием вида спорта // Физкультурное образование, спорт и здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции филиала ИГПУ, посвященной 10-летию кафедры ТММБОФВ. - Усть-Илимск, 2008.- С. 143-148.

3. Некоторые аспекты методики обучения студентов проведению урока по физической культуре // Физкультурное образование, спорт и здоровье: Материалы VIII региональной научно-практической конференции филиала ИГПУ.- Усть-Илимск, 2009.- С. 169-173.

4. Коммуникация как основание тактики командной игры // Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири: Сб. статей V Всероссийской научно-практической конференции. - Иркутск, 2006. – С. 90-95.

5. Совершенствование методики обучения студентов проведению урока ФК // Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири: Сб. статей Всероссийской научно-практической конференции, - Иркутск, 2009. – 0,4 п. л.

6. Взаимодействия игроков в волейболе // Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в условиях модернизации профессионального образования: Сб. статей Межрегиональной научно-методической конференции. - Омск, 2010. – 0,25 п. л.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме оценки качества изучаемых двигательных действий в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

Промежуточная аттестация по дисциплине:

По итогам обучения в 3 - 6 семестрах студенты получают зачет.

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по физической культуре. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанной таблице.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 4-5 нормативов, включая три обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству очков, набранных во всех нормативов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100% посещения практических занятий.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2

3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин., с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин., с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни. 	<p>Абсолютное значение сдвига в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.</p> <p>Экспертная оценка качества выполнения студентами изучаемых двигательных действий.</p>

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ
НА 20__/20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

В программу вносятся следующие изменения:

Разработал преподаватель

« ____ » _____ 20__ г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (цикловой комиссии)

(наименование кафедры (цикловой комиссии))

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой (ПЦК) _____
« ____ » _____ 20__ г.

Согласовано

Заместитель директора по учебно-методической и воспитательной работе

« ____ » _____ 20__ г.

«Утверждаю»

Директор _____

« ____ » _____ 20__ г.