МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)
Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) в г. Ялте
Экономико-гуманитарный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского» в г. Ялте
_____ Т.А.Кот
«____» _____ 20___г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОД.01.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Ялта – 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

укрупнённой группы специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств,

утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1391.

Организация-разработчик: Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» в г. Ялте.

Разработчик: специалист первой квалификационной категории Веремьев Г.Е. и специалист высшей квалификационной категории Вышегородцева Е.Е.

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин протокол №1 от «__» ____ 20__ года и признана соответствующей требованиям ФГОС и учебного плана СПО 54.02.01 «Графический дизайн».

Рассмотрена и утверждена на заседании цикловой методической комиссии по подготовке специалистов СПО в сфере дизайна и живописи
от «28» мая _____ 2017г. протокол № 10

Председатель ЦМК
по подготовке специалистов СПО
в сфере дизайна и живописи В.В. Войтюк

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	3
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	15
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности: 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям), разработана на основе ФГОС СПО по специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла.

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

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции
осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек-
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Формируемая компетенция: использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности (ОК10).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 300 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150часов;
в том числе:
самостоятельной работы обучающегося 150 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)	*300*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*150*
в том числе:	
практические занятия	*150*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*150*
в том числе:	
написание рефератов подготовка к контрольным упражнениям	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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. Теоретические занятия		***26***	
Введение	**Содержание учебного материала**		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек . Особенности организации физического воспитания в учебном заведении. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	*2*	*1*
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Современные оздоровительные системы (по выбору). Социальные функции физической культуры.		
	Содержание учебного материала		

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.	*2*	*1*
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
	Написание рефератов на темы: Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и её влияние на здоровье. Вредные привычки и здоровье. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни.		
Тема 1. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**		
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий, основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	*2*	*1*
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	Написание рефератов по темам: Формы самостоятельных занятий. Коррекция осанки средствами физической культуры. Коррекция фигуры средствами физической культуры. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм занимающихся. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		
	Содержание учебного материала		

Тема 1. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития , физической подготовленности.	*2*	*1*
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
	Написание рефератов по темам: Задачи, цели и методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.		
Раздел 2. Легкая атлетика		***58***	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**		*2*
	Практические занятия	*12*	
	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта . Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 и 4х400м.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.		
	Содержание учебного материала		

Тема 2.2. **Прыжок в длину с разбега**	Практические занятия	*6*	*2*
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
	1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10раз.		
Тема 2.3. **Бег на средние и длинные дистанции**	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*12*	*2*
	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.		
Тема 2.4. **Метане в цель и дальность**	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*6*	2
	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом « из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	

	1. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.		
Раздел 3. Гимнастика		***46***	
Тема 3.1. Строевые упражнения	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*6*	*2*
	Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте- поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три , четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*12*	*2*
	Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.		

Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*8*	*2*
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
	Составить комплексы вводной и производственной гимнастики. Уметь проводить с группой студентов.		
Тема 3.4. Упражнения атлетической гимнастики	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*8*	*2*
	Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей , на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами.		
Раздел 4. Спортивные игры Волейбол		***48***	
Тема 4.1.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*8*	*2*

Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой , в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
	Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.		
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*8*	*2*
	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.		
Тема 4.3. Подачи мяча	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*8*	*1*
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	

	Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.		
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*8*	*1*
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.		
Тема 4.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*6*	*1*
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.		
Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол		***40***	
Тема 5.1.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*8*	*2*

Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.		
Тема 5.2. Ведение мяча	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*8*	*2*
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага-передача.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
	Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.		
Тема 5.3. Броски мяча в корзину	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*8*	*2*
	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.		

	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
	Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.		
Тема 5.4. Техника защиты	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*2*	*1*
	Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	*8*	
	1.Занятие в спортивных секциях.		
Тема 5.5. Техника нападения	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	*2*	*1*
	Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	*2*	
	Всего:	***300***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона; наличия и использования спортивного инвентаря и оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1.Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. – URL: http://www.biblioclub.ru/ book/ 79501/.

2.Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор-издат, 2009. – 124с. – URL: http://www.biblioclub.ru/ book/56281/.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**
уметь:	
– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	– выполняет комплексы адаптивной и физической культуры, объясняет особенности воздействия физических упражнений на организм человека;
– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	– выполняет простейшие приемы самомассажа;
– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	–анализирует ЧСС до и после выполнения определенной нагрузки;
– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	– использует разнообразные способы передвижения при преодолении искусственных и естественных препятствий;
– выполнять приемы страховки и самостраховки;	– формирует правила техники безопасности; самоохраны жизнедеятельности;
– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	–устанавливает различия и проявляет творческого потенциал для развития физических двигательных качеств;
– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные разделами рабочей программой, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	–выполняет контрольные нормативы;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: – повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	- разрабатывает алгоритмы двигательных действий в соответствии с поставленной целью и задачей, определяет роль физической активности для укрепления здоровья;
– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, при участии в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	- участвует в массовых спортивных соревнованиях; подбирает упражнения и подсчитывает их объем в соответствии с их последовательностью, определяет темп выполнения упражнений;
знать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	– воспроизводит и анализирует оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	– подбирает упражнения и подсчитывает их объем в соответствии с их последовательностью, определяет темп выполнения упражнений;
– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	- анализирует и воспроизводит правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.