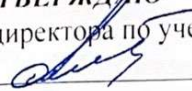


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.И. Вернадского»
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)
Таврический колледж
(структурное подразделение)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе
 Л. С. Кучер
« 12 » июне 2017 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

2017 г.

Председатель В.И. Соловьев

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по не физкультурным специальностям:

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, дисциплины относятся к общеобразовательному циклу. Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, содействие правильному формированию организма;
- воспитание высоких – морально – волевых и нравственных качеств, культурных навыков этических норм поведения;
- воспитание у учащихся интереса и привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- подготовка к полноценной трудовой деятельности;
- подготовку к службе в ВС РФ;
- приобретение учащихся необходимых знаний по основам теории и методике организации физического воспитания и спортивной тренировки;

Изучение дисциплины направлено на формирование общих учебных компетенций.

ОК 1.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 2.Работать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за работу членов команды, ответственность за результат выполнения задания.

ОК 3. Использовать информационно-коммуникационные технологии в спортивной и профессиональной деятельности.

ОК 4.Самостоятельно определять задачи личностного развития, заниматься самообразованием.

ОК 5.Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

В результате освоения дисциплины учащийся должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов,

в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 168 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)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	156
практические занятия	
контрольная работа	4
теоретическое обучение	4
самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
тематика внеаудиторной	
самостоятельная работа	
Итоговая аттестация в форме зачета.	4

2.2. Тематический план учебной дисциплины **Физическая культура.**

Названия смысловых модулей и тем	Количество часов					
	всего	в том числе				
		л	п	с.р	инд	к.р.
1	2	3	4	5	6	7
I семестр						
Смысловой модуль 1. Введение. Роль физической культуры в формировании и развитии организма. Физические качества человека.						
Тема1. Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека.	2	1	1	4		
Тема 2. Физические качества человека. Способы и средства их развития.	2		2	4		
Смысловой модуль 2 . Легкая атлетика						
Тема 3. Основне ОРУ в различных видах легкой атлетики. Основные специальные упражнения в различных видах легкой атлетики	2		2			
Тема 4 Специальные беговые и прыжковые	2		2			

упражнения						
Тема 5. Упражнения, направленные на развитие быстроты в легкой атлетике	2		2	4		
Тема 6. Упражнения, направленные на развитие выносливости в легкой атлетике Кроссовая подготовка. Тест Купера	2		1	4		1
Тема 7. Упражнения направленные на развитие силы в легкой атлетике.	2		2	4		
Тема 8. Эстафетный бег	2		2			
Смысловой модуль 3. Гимнастика						
Тема 9. Гимнастика с элементами строевой подготовки. Основные положения в гимнастике.	2		2			
Тема 10. Специальные и подготовительные упражнения в различных видах гимнастики.	2		2			
Тема 11. Упражнения, направленные на развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости) Методика составления комплексов.	2	1	1	2		
Тема 12. Комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. (зачет)	2		1	2		1
Всего часов в I семестре	24	2	20	24		2
II семестр						
Смысловой модуль 3. Гимнастика						
Тема 16. Гимнастика с элементами акробатики. Основне ОРУ и специальные упражнения.	2		2			
Тема 17. Гимнастика с элементами акробатики. Техника основных упражнений и методика составления элементарных гимнастических комплексов и связок. -кувырок вперед (виды и способы) -кувырок назад)виды и способы) -кувырок через плечо -равновесие(ласточка) -мост -стойка на лопатках -стойка на голове -стойка на руках -переворот боком	4	1	2	4		1

Смысловой модуль 4. Развитие ловкости и внимания						
Тема 18. Основы настольного тенниса. Техника игры.	2		2	4		
Тема 19. Основы настольного тенниса. Правила судейства. Игра по правилам в соответствии с соревновательными.	2		2	4		
Тема 20. Техника обращения с мячом. Техника и способы: -ловли мяча; -передачи мяча; -бросков мяча; -ведения мяча (основы баскетбола) -ведения мяча (основы футбола)	4		3	4		
Смысловой модуль 5. Спортивные игры. Гандбол						
Тема 21. Гандбол, как вид спорта; правила игры, правила проведения соревнований, оборудование, техника безопасности.	2	1	1	4		
Тема 22. Основные специально-подготовительные упражнения в гандболе.	2		2			
Тема 23. Стойки и способы передвижения в волейболе.	2		2	4		
Тема 24. Техника и способы передачи и ловли мяча	4		4	4		
Тема 25. Техника и тактика игры. Игровые амплуа.	2		2	2		
Тема 26. техника и тактика игры. Игра по облегченным правилам.	4		4			
Тема 27 Техника и тактика игры. Игра по правилам в соответствии с соревновательными. (зачет)	2		1	2		1
Всего часов во II семестре	32	2	28	32		2
Всего часов	168	4	156	168		4

Задания для самостоятельной работы обучающихся и для обучающихся специальной медицинской группы здоровья:

Смысловой модуль	Задания для самостоятельной работы	форма
------------------	------------------------------------	-------

Смысловой модуль 1. Введение. Роль физической культуры в формировании и развитии организма. Физические качества человека.	- Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека; - Основные элементы ОДА человека; - Физические качества человека; - Разработать комплексы упражнений, направленных на определенные физические качества.;	реферат рефератт конспект конспект
Смысловой модуль 2 Легкая атлетика	- Средства воспитания силы в легкой атлетике; - Средства воспитания быстроты в легкой атлетике; - Средства воспитания выносливости в легкой атлетике - Техника и способы прыжков в высоту; - Олимпийские чемпионы и рекордсмены в прыжках в высоту и в прыжках в высоту с шестом.	сообщ. сообщ. сообщ. конспект сообщ
Смысловой модуль 3. Гимнастика	- Составить комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических качеств; - Разработать гимнастический комплекс или связку с элементами вольных упражнений и акробатики.	конспект конспект
Смысловой модуль 4. Подвижные игры. Развитие ловкости и внимания	- История возникновения и развития настольного тенниса; - Правила игры и проведения соревнований по настольному теннису; - Оборудование настольного тенниса; - Разработать комплекс ОРУ с мячом.	реферат сообщ. конспект конспект сообщ.
Смысловой модуль 5. Спортивные игры. Гандбол	- История возникновения и развития гандбола; - Правила игры, разметка площадки, оборудование; - Способы приема и передачи мяча; - Игровые зоны и амплуа в игре; - Судейские жесты.	реферат конспект конспект конспект реферат

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивных площадок и необходимого исправного инвентаря.

Оборудование спортивного зала, спортивных площадок и инвентарь:

1. Татами-покрытие, гимнастические маты, гимнастические кариматы;
2. Гимнастические обручи, палки, гантели, скакалки;
3. Площадка волейбольная;
4. Сетка волейбольная, мячи волейбольные.

5. минифутбольное поле;
6. мячи футбольные, мячи баскетбольные.
7. Стол теннисный, сетка теннисная, ракетки, шарики.
8. Спортивная форма: манишки
9. Шахматы, шашки, рулетка, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Программное и организационно – методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования.
2. В.И. Лях Физическая культура. М.: «Просвещение» 2014.
3. И.Г. Озолина, Д.П. Маркова Легкая атлетика. «Физкультура и спорт» М. 1972.
4. Книга учителя физической культуры, редактор Л.И. Кулишова. «Физкультура и спорт» М.
5. Ю.И. Портных Спортивные игры. М., Физкультура и спорт, 2000.

Интернет источники:

1. <http://www.edu.ru/index.php>-каталог образовательных Интернет-ресурсов.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib- сообщество учителей физкультуры
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»
6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8. <http://lib.sportedu.ru>- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса.

Учебная программа «Физическая культура» соответствует требованиям Государственного стандарта о среднем профессиональном образовании. В процессе обучения учащийся должен приобрести знания о физической культуре и спорте, как об историческом, важном физиологическом, нравственном и общекультурном явлении, приобрести навыки самостоятельных занятий физической культурой, иметь представление о современном положении физической культуры в обществе, приобрести навыки составления элементарных программ для проведения самостоятельных занятий, уметь проводить элементарный самоконтроль своего физического состояния.

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Требование к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по курсу «Физическое воспитание».

Реализация основной профессиональной образовательной программы по специальности начального профессионального образования обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее педагогическое образование.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется

преподавателем в процессе проведения практических занятий в соответствии с уровнем освоения двигательных навыков, необходимых теоретических знаний, и результатов спортивных нормативов, в соответствии со стандартом.

Результаты (основные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1. Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.	- правильность последовательности поэтапного выполнения действий во время занятий;
2. О роле физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- определение ответственности за результаты своей работы; - правильность осуществления самостоятельного текущего контроля.
3. Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Воспитание обучающихся интересы и привычки к систематическим самостоятельным занятиям физ. упр.
4. Подготовку к службе в ВС РФ.	Обеспечение выполнения воинской обязанности в войсках в соответствии с полученными профессиональными знаниями.

Контроль самочувствия и уровня работоспособности обучающихся осуществляется преподавателем с помощью измерения физиологических показателей (ЧСС, АД, ЧД), педагогическими методами (опрос, беседа, внешний осмотр), а так же по средствам элементарных функциональных проб и нагрузочных тестирований

4.1 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Освоение двигательных навыков, к которым отсутствуют противопоказания;
- Освоение двигательных навыков, к которым есть показания (дыхательные и корригирующие упражнения, упражнения на расслабление, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, не сложные общеразвивающие упражнения и т.п)
- Освоение необходимых навыков для самоконтроля и самооценки самочувствия, и функциональной и физической работоспособности;
- Освоение теоретических знаний, в объеме, предусмотренном учебной программой дисциплины;
- Освоение навыков составления программ и комплексов упражнений по оздоровительной и лечебной физкультуре.