

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 » мая 2017г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 05 Физическая культура

2017 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России 28 июля 2014 г. №849), включая совокупность требований, обязательных при реализации программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) по направлению подготовки 09.0.00 Информатика и вычислительная техника специальности: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Организация-разработчик: Таврический колледж (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»

Разработчик: Курамов Никита Андреевич, преподаватель

Рассмотрено и утверждено на заседании выпускающей методической комиссии общеобразовательных дисциплин и дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла

от « 12 » ноя 2017 г.

протокол № 5

Председатель У- В.И. Лунёва

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		Лекции	Практические занятия	
	I семестр			
Раздел 1.	Введение в дисциплину «физическая культура». Современное состояние физической культуры и спорта в РФ. Пропаганда здорового образа жизни.(12ч)	0	12	
Тема 1.1.	Актуальность физической культуры в современном обществе.		2	*
Тема 1.2	Введение в дисциплину «физическая культура». Физическое воспитание в системе СПО		2	*
Тема 1.3	Основные виды физической активности. Занятия физической культурой и спортом.		2	*
Тема 1.4	.Утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия ФК		2	**
Тема 1.5	Функциональные пробы и нагрузочное тестирование. Навыки самооценки работоспособности занимающихся.		2	**
Тема 1.6	Обучение навыкам и технике выполнения ОРУ, построений, перестроений, поворотов.		2	**
	Самостоятельная работа обучающихся: (10 ч). - Рассмотреть современные тенденции увлечения молодежи спортом - Разработать способы пропаганды ЗОЖ - Совершенствовать навыки измерения основных физиологических показателей			*
Раздел 2.	Легкая атлетика(24ч)	1	23	
Тема 2.1	Лёгкая атлетика, как вид спорта. Её виды, правила соревнований, места проведения занятий и соревнований, оборудование, техника безопасности	1	1	**
Тема 2.2	Спортивная и оздоровительная ходьба. Финский тест.		4	**
Тема2.3	Спринтерский бег (бег на короткие дистанции). Низкий старт .		4	**
Тема2.4	Бег на средние дистанции.		4	**
Тема2.5	Стайерский бег (бег на длинные дистанции). Тест Купера.		4	**

Тема 2.6	Прыжки в длину (с места, с разбега. Тройной прыжок)		4	**
Тема 2.7	Метания (граната, облегченные мячи)		2	**
	Самостоятельная работа обучающихся: (10 ч). - Рассмотреть основные дисциплины легкой атлетики. - Записать мировые рекорды (м и ж) прыжков в длину. - Записать основные виды легкоатлетических метаний.			
Раздел 3.	Гимнастика (15ч).	1	14	
Тема 3.1	Гимнастика, как вид спорта. Её дисциплины, правила соревнований, места проведения занятий и соревнований, оборудование, техника безопасности.	1	2	**
Тема 3.2	Техника поворотов, построений и перестроений. Основные положения в гимнастике		2	**
Тема 3.3	Техника выполнения основных ОРУ и специальных упражнений.		2	**
Тема 3.4	Упражнения, направленные на развитие гибкости.		2	**
Тема 3.5	Упражнения, направленные на развитие силы.		2	**
Тема 3.6	Упражнения, направленные на развитие координации и ловкости.		2	**
Тема 3.7	Корректирующие и дыхательные упражнения.		2	**
Тема 3.8	Оздоровительные гимнастические комплексы.		1	***
	Самостоятельная работа обучающихся(5ч): - Записать основные гимнастические снаряды и виды - Составить гимнастический оздоровительный комплекс			
Всего часов за семестр:	Лекции: 2 Практические занятия: 49 Самостоятельная работа: 25			
II семестр				
Раздел 3.	Гимнастика (18ч).	1	17	
Тема 3.9	Прикладная гимнастика с элементами самостраховки		2	*

Тема 3.10	Гимнастика с элементами акробатики. Основные ОРУ и специальные упражнения.		2	**
Тема 3.11	Гимнастика с элементами акробатики. Техника основных упражнений: -кувырок вперед (виды и способы); -кувырок назад (виды и способы); -кувырок через плечо; -равновесие(ласточка); -стойка на лопатках; -мост; -стойка на голове; -переворот боком.		8	**
Тема 3.12	Гимнастика с элементами акробатики. Основные положения при выполнении гимнастических комплексов (седы, упоры, стойки)		2	**
Тема 3.13	Гимнастика с элементами акробатики. Методика составления гимнастических комплексов с элементами акробатики. Судейство в гимнастике.	1	1	**
Тема 3.14	Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики.		2	**
	Самостоятельная работа(4ч): - Рассмотреть правила проведения соревнований по гимнастике.			**
Раздел 4.	Подвижные игры. Развитие ловкости и внимания (29ч)	0	29	
Тема4.1	Основы настольного тенниса. Правила игры, проведения соревнований, оборудование, техника безопасности.		2	*
Тема 4.2	Основы настольного тенниса. Одиночная и парная игра по облегченным правилам.		2	*
Тема 4.3	Основы настольного тенниса. Игра по правилам в соответствии с соревновательными..		2	*
Тема 4.4	Эстафеты и другие виды игровой деятельности, направленной на развитие ловкости и внимания. -эстафеты с элементами гимнастики; -эстафеты с предметами; -эстафеты с элементами легкой атлетики; -эстафеты с элементами спортивных игр; -преодоление полос препятствий; -челночный бег.		4	**

Тема 4.5	Техника ОРУ и специальных упражнений с предметами		2	**
Тема 4.6	Техника основных ОРУ и специальных упражнений с мячом		2	**
Тема 4.7	Техника обращения с мячом. Техника и способы: -ловли мяча; -передачи мяча; -бросков мяча; -ведения мяча (основы баскетбола) -ведения мяча (основы футбола)		3	**
Тема 4.8	Подвижные игры без предметов		4	**
Тема 4.9	Подвижные игры с предметами		4	**
	Самостоятельная работа(13ч): - История возникновения развития настольного тенниса - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр без предметов - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр с предметами			
Раздел 5.	Спортивные игры . Волейбол (30ч)	1	29	
Тема 5.1	Волейбол, как вид спорта; правила игры, правила проведения соревнований, оборудование,	1	1	**
Тема 5.2	Основные специально-подготовительные упражнения в волейболе.		2	**
Тема 5.3	Стойки и способы передвижения в волейболе.		2	**
Тема 5.4	Техника и способы передачи мяча (техника ударов по мячу)		4	**
Тема 5.5	Техника и способы подач мяча.		4	**
Тема 5.6	Техника и способы приема мяча		2	**
Тема 5.7	Техника защитных блоков и нападающих ударов.		2	**
Тема 5.8	Техника и тактика игры. Игра по облегченным правилам.		2	**

Тема 5.9	Соревновательные правила игры, судейские жесты. Игра по правилам в соответствии с		4	**
	Самостоятельная работа (16ч): - История возникновения и развития волейбола - Рассмотреть способы приема и передачи мяча - Рассмотреть способы приема и передачи мяча - Правила игры и проведения соревнований, разметка площадки, оборудование.			
Всего часов за семестр	Лекции: 2 Практические занятия:64 Самостоятельная работа: 33			
Всего часов	Лекции:4 Практические занятия: 113 Самостоятельная работа:58			

Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце).

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, 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 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

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учеб. Для 10-11 классов /В.И. Лях.-М.: «Просвещение» 2016.-265с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - М. : Academia, 2016. - 299 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура ./Н.В. Решетников.,
4. Ю.Л Кислицин .-ОИЦ «Академия» 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<i>личностные результаты</i> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению - сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, - система значимых социальных и межличностных отношений, - ценностно-смысловые установки, отражающие личностные и гражданские позиции в деятельности, - антикоррупционное мировоззрение, - правосознание, - экологическая культура, - способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
<i>Метапредметные результаты</i> - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, - самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, - способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.	