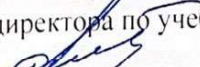


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
**«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени В.И. Вернадского»**
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)
Таврический колледж
(структурное подразделение)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе
 Л. С. Кучер

« 28 » августа 2018 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

2018 г.

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

Рассмотрено и утверждено на заседании выпускающей методической комиссии 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

протокол № 1

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.						
Тема 1. 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 модуль1. 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 модуль2 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 коррегирующие 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.