

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.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Минобрнауки России от 12 мая 2014 г. № 511) программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) по направлению подготовки 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело специальности 42.02.02 Издательское дело


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

Разработчик: Бородина Кира Аркадьевна, преподаватель

Рассмотрено и утверждено
на заседании Методической комиссии по направлению подготовки 42.00.00
Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

от «28» августа 2018 г.

протокол № 1

Председатель _____  _____ Н.И. Нелина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 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: 42.02.02 Издательское дело.

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 252 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося 126 часов.

1.5. Результаты освоения программы учебной дисциплины:

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися следующими общими компетенциями:

ОК 2: Организовывать собственную деятельность, определять 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, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться коллегами, руководством, потребителями;

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)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

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. Роль физической культуры в формировании и развитии организма. Физические качества человека(4ч).	1	3	
Тема 1.1.	Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека.		2	*
Тема 1.2	Физические качества человека. Способы и средства их развития.	1	1	**
	Самостоятельная работа обучающихся (8 ч): - Реферат: «Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека» - Физические качества человека. Определения, примеры и средства развития			*
Раздел 2.	Легкая атлетика(18ч):	0	18	
Тема 2.1	Основные ОРУ в различных видах легкой атлетики.		2	**
Тема 2.2	· Основные специальные упражнения в различных видах легкой атлетики.		2	**
Тема2.3	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	**
Тема2.4	· Упражнения, направленные на развитие быстроты в легкой атлетике		2	**
Тема2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости в легкой атлетике Кроссовая подготовка. Тест Купера		2	**
Тема 2.6	Упражнения направленные на развитие силы в легкой атлетике.		2	**
Тема2.7	· Способы старта в различных беговых видах. Техника бега по виражу и финишного ускорения.		2	**
Тема 2.8	Эстафетный бег		2	**
Тема 2.9	Техника и способы прыжков в высоту.		2	**

	Самостоятельная работа (12ч) : -Средства воспитания быстроты в легкой атлетике -Средства воспитания выносливости в легкой атлетике -Средства воспитания силы в легкой атлетике - Олимпийские чемпионы и рекордсмены в прыжках в высоту и в прыжках в высоту с шестом.			
Раздел 3.	Гимнастика (10ч):	1	9	
Тема 3.1	Гимнастика с элементами строевой подготовки. Основные положения в гимнастике.		1	*
Тема 3.2	Специальные и подготовительные упражнения в различных видах гимнастики.		1	**
Тема 3.3	Упражнения, направленные на развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости) Методика составления комплексов.	1	1	**
Тема 3.4	Комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.		2	**
	Самостоятельная работа обучающихся(8ч): -Составить комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических качеств.			
Всего часов в семестре	Лекции: 2 Практические занятия: 26 Самостоятельная работа : 22			
	II семестр			
Раздел 3.	Гимнастика (10ч).	1	9	
Тема 3.10	Тема 16. Гимнастика с элементами акробатики. Основные ОРУ и специальные упражнения.		2	**

Тема 3.11	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	1	7	***
	Самостоятельная работа(10ч): - Разработать гимнастический комплекс или связку с элементами вольных упражнений и акробатики			
Раздел 4.	Развитие ловкости и внимания (8ч)	0	8	
Тема4.1	Тема 18. Основы настольного тенниса. Техника игры.		2	*
Тема 4.2	Тема 19. Основы настольного тенниса. Правила судейства. Игра по правилам в соответствии с соревновательными.		2	*
Тема 4.3	Тема 20. Техника обращения с мячом. Техника и способы: -ловли мяча; -передачи мяча; -бросков мяча; -ведения мяча (основы баскетбола) -ведения мяча (основы футбола)		4	**
	Самостоятельная работа(12ч): -История возникновения и развития настольного тенниса. - Правила игры и проведения соревнований по настольному теннису - Рассмотреть способы передачи мяча			
Раздел 5.	Спортивные игры . Гандбол (24ч)	1	23	
Тема 5.1	Гандбол, как вид спорта; правила игры, правила проведения соревнований, оборудование, техника безопасности.	1	1	**

Тема 5.2	Основные специально-подготовительные упражнения в гандболе.		4	**
Тема 5.3	Стойки и способы передвижения в гандболе.		4	**
Тема 5.4	Техника и способы передачи и ловли мяча		4	**
Тема 5.5	Техника и тактика игры. Игровые амплуа.		4	**
Тема 5.6	Техника и тактика игры. Игра по облегченным правилам.		4	**
Тема 5.7	Техника и тактика игры. Игра по правилам в соответствии с соревновательными.		4	**
	Самостоятельная работа (22ч): - История возникновения и развития гандбола - Правила игры, разметка площадки, оборудование - Способы приема и передачи мяча в гандболе - Рассмотреть игровые зоны и амплуа в игре			
Всего часов за семестр	Лекции: 2 Практические занятия:36 Самостоятельная работа: 35			
Всего часов	Лекции:4 Практические занятия: 60 Самостоятельная работа:65			

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, 2018. - 299 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура ./Н.В. Решетников.,
4. Ю.Л Кислицын .-ОИЦ «Академия» 2018.

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
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	OK2; OK3; OK6;
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	