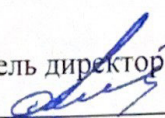


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
**«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени
В.И. Вернадского»**
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)
Таврический колледж
(структурное подразделение)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

 Л. С. Кучер

« 28 » августа 2018 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 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: Чернышева Вера Николаевна, преподаватель

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

от « 28 » августа 2018 г.

протокол № 1

Председатель _____ В.И. Лунева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
	12

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: 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 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 дифференцированного 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
<p>личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;</p> <p>Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	