

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 среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России 27 октября 2014 г. №1391), включая совокупность требований, обязательных при реализации программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) по направлению подготовки 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусств специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

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

Разработчик: Бородина Кира Аркадьевна, преподаватель

Рассмотрено и утверждено на заседании выпускающей методической комиссии по отделению издательско-полиграфических технологий

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: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)..

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 148 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часов;

самостоятельной работы обучающегося 74 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 4: Осуществлять поиск, анализ, оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 6: Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться коллегами, руководством, потребителями;

ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	I семестр		Уровень освоения
		Лекции	Практические занятия	
Раздел 1.	Введение. Роль физической культуры в формировании и развитии организма. Физические качества человека(8ч).	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(36ч):	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 выражу и финишного ускорения.		2	**
Тема 2.8	Эстафетный бег		2	**
Тема 2.9	Техника и способы прыжков в высоту.		2	**

	Самостоятельная работа (20ч) : -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 (20ч):		1	9		
Тема 3.1	Гимнастика с элементами строевой подготовки. Основные положения в гимнастике.			2	*	
Тема 3.2	Специальные и подготовительные упражнения в различных видах гимнастики.			2	**	
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.			4	**	
	Самостоятельная работа обучающихся(10ч): -Составить комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических качеств.					
Всего часов в семестре	Лекции: 6 Практические занятия: 46 Самостоятельная работа : 86			32		
	II семестр					
Раздел 3.	Гимнастика (18ч).	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 (10ч)	0	8	
Тема 4.1	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(20ч): -История возникновения и развития настольного тенниса. - Правила игры и проведения соревнований по настольному теннису - Рассмотреть способы передачи мяча			
Раздел 5.	Спортивные игры . Гандбол (48ч)	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.		2	**
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 (40ч): - 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: 6 Практические занятия: 40 Самостоятельная работа: 86			
Всего часов	Лекции: 12 Практические занятия: 172 Самостоятельная работа: 172			

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; OK4; OK6; OK8.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	