

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ОГАПОУ СПК**

Приложение к ОПОП (ППССЗ)
специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

2018 г.

Рабочая программа ОУД. 06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

Разработчики:

Харитонов Ю.В., руководитель физической культуры ОГАПОУ СПК

Рецензент:

Муратиди Игорь Константинович, старший преподаватель кафедры «Педагогики и физической культуры» СОФ НИУ «БелГУ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК (протокол № 1 от «31» августа 2018г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО и учебного плана специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является обязательной частью обще – профессиональной подготовки относится к базовым дисциплинам.

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:**

- *роль 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 **176** час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	115
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Реферат на тему «Программа общей физической самоподготовки»	-
внеаудиторная самостоятельная работа (секции, клубы, соревнования)	-
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие (2 часа), все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирование его здорового образа жизни		8	
Тема 1.1. Учебно - методические занятия	Содержание учебного материала		2	
	1	Организм человека как единое целое. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения происходящие в организме происходящими под воздействием двигательной активности. Роль физической культуры в обеспечении умственной и физической деятельности человека, его устойчивости к различным условиям внешней среды.		2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		3	
	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Содержание учебного материала		2	
	1	Физическая подготовка как часть спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Основы спортивного самосовершенствования.		2
Раздел 2.				
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала		-	2
	1	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практические занятия Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение на разновысоких брусьях.		16	

	Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Сгибание – разгибание рук в упоре, поднимая туловище из положения лежа на спине. Подтягивание на высокой перекладине. Стойка на голове и лопатках. Кувырки вперед – назад. Посещение занятий в секции ОФП.		10	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	2
	1	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Практические занятия Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты.		16	
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через планку. Выпрыгивание из глубокого приседа и полуприседа толчком двух ног. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Бег по пересеченной местности до 5 км.		10	
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Содержание учебного материала		-	
	1	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия Техника владения мячом. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Элементы тактики игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.		16	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	Посещение спортивных секций по волейболу и баскетболу.			
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		-	
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2
	Практические занятия Техника поворотов на лыжах Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков. Техника торможения. Прохождение дистанции до 5 км		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на лыжах до 5 км.		10	
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала		-	
	1	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Самоконтроль при занятиях плаванием.		2
	Практические занятия Разучивание техники различных способов плавания. Плавание различными способами без учета времени.		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение занятий в секции по плаванию.		10	
Тема 2.6. Туризм	Содержание учебного материала		-	
	1	Виды туристических походов. Организация туристического похода. Экипировка и снаряжение туриста. Меры безопасности на маршруте.		2
	Практические занятия Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. Преодоление естественных препятствий		23	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка маршрута однодневного похода		15	
	Всего		176	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной базы:

универсального спортивного зала;

плавательного бассейна;

тренажерного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия;

лыжной базы;

Оборудование спортивной базы:

- гимнастические снаряды;
- лыжи;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- волейбольные и баскетбольные мячи;
- туристические снаряжения;

Технические средства обучения:

- аудиоаппаратура;
- информационное табло;
- компьютер.

Оборудование мест занятий: плакаты, наглядные пособия, мячи, маты, гимнастические снаряды, легкоатлетические снаряды, лыжи, рюкзаки, веревки, плавательные доски.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Дубровский В.И. (д.м.н., мастер спорта, профессор). Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов / Дубровский Владимир Иванович. - М.: Владос, 2014. - 608 с.: ил. - (Учебник для вузов). - Библиография: с. 604-606. - ISBN 5-691-00769-6: 68-41.

Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов / Викулов Александр Демьянович. - М.: Владос-Пресс, 2013. - 368 с. - Библиография: с. 364-365. - ISBN 5-305-00022-X: 47-41.

2. Барчуков И.С. Физическая культура : Учебное пособие для вузов / Барчуков Игорь Сергеевич. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 255 с. - ISBN 5-238-00439-- : 65-52.

3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Вайнбаум Яков Семенович, Коваль Валерий Иосифович, Родионова Тамара Алексеевна. - М.: Академия, 2012. - 240 с. - (Высшее образование). - Библиография: С.230-231. - ISBN 5-7695-0723-3: 64-90.

4. Железняк Ю.Д. (д.пед.н., профессор).

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пос. для студ. вузов / Железняк Юрий Дмитриевич, Петров Павел Карпович. - М.: Академия, 2012. - 264 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0571-0: 55-00.

5. Гимнастика: Учебник для студ. пед. вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М.: Академия, 2014. - 448 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0796-9: 69-00.

6. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Бутин Игорь Михайлович. - 368 с.

7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. вузов по спец. «Физическая культура» / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М.: Академия, 2014. - 464 с. - ISBN 5-7695-3069-3: 226-10.

2. Дополнительные источники:

1. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Под ред. И.М.Туревского. - М.: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0935-X : 97-90.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Жуков Михаил Николаевич. - М.: Академия, 2012. - 160 с. - (Высшее образование). - Библиография: С.153. - ISBN 5-7695-0669-5: 33-60.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебное пособие для студ. пед. вузов по спец. «Физическая культура» / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 520 с. - (Высшее образование). - Библиография: с. 512. - ISBN 5-7695-0572-9 : 105-60.

4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для вузов / Бароненко Валентина Александровна, Рапопорт Леонид Аронович. - М.: Альфа-М, 2013. - 352 с. : ил. - ISBN 5-98281-004-5 105-00.

5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник для вузов / Федотов Юрий Николаевич, Востоков Игорь Евгеньевич; Под общ. ред. Ю.Н.Федотова. - М.: Советский спорт, 2013. - 328 с. : ил. - Библиография: с.236-238 . - ISBN 5-85009-655-8: 255-00.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия; прием контрольных нормативов; контрольный урок
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	тестирование
- основы здорового образа жизни.	анкетирование, наблюдение и анализ выполнения упражнений на уроках и заданий в ходе самостоятельной работы