


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБОУ СПО ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 Д. Б. Рогова

27.10. 2014 г.

ПРОГРАММА

Дисциплина

Физическая культура

Специальность

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ № 1391 от 27.10.2014г.

СОСТАВИТЕЛЬ

Преподаватель физической культуры
ГБОУ СПО ЮТК

 А.С. Савостьянчик

РАССМОТРЕНО

На заседании ЦМК ГД
Протокол № 1 от 02.09 2014 г.
Председатель ЦМК ГД

 И.В. Филонова

Заведующий отделением ДиТ
02.10. 2014 г.

 Ж.С. Чернова

Заведующий лабораторией
стандартизации
02.09 2014 г.

 Е.Н. Соловьёва

Заместитель директора по НМР
02.09 2014 г.

 Л. А. Шарова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	136
контрольные работы	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>	
• Беговые упражнения	20
• Прыжковые упражнения	10
• Работа с мячом	122
• Упражнения на гибкость	8
• Силовые упражнения	12
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>зачет</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	60	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	20	
Бег на коротких дистанциях	1 Низкий старт, стартовый разбег, бег на 60м. и 100м. Эстафетный бег	10	2
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	Беговые упражнения		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	20	
Бег на средние и длинные дистанции	1 Бег в равномерном темпе и переменном темпе 20-25 мин. Бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши)	10	2
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	Беговые упражнения		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	12	
Прыжок в длину с разбега	1 Прыжок способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Прыжок с полного разбега	6	2
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	Прыжковые упражнения		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	10	
Прыжки в высоту с разбега	1 Прыжок в высоту с 9-11 шагов	2	2
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Прыжковые упражнения		
Раздел 2.	Баскетбол	88	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	16	
Техника игры в защите	1 Перемещения, защитная стойка, перемещения обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противодействия. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты вырывания и выбивания мяча.	6	2
	Практические занятия		
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	Работа с мячом		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	18	
Техника игры в нападениях			

		Перемещение, обычный бег с приставными шагами с изменением направления, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении. Броски с разных точек.	6	2
Тема 2.3. Тактика игры в нападении	1	Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа Работа с мячом	8	
		Содержание учебного материала	20	2
Тема 2.4. Тактика игры в защите	1	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех игроков. Варианты тактических систем в нападении.	8	
		Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Работа с мячом	10	
Тема 2.5. Совершенствование игровых действий и развитие физических способностей	1	Содержание учебного материала Духосторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам и правилам баскетбола	20	2
		Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Работа с мячом	10	
Раздел 3. Тема 3.1. Техника игры в нападении	1	Содержание учебного материала Стойка волейболиста, перемещение, техника владения мячом, подача, нападающий удар.	16	2
		Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Работа с мячом	8	
Тема 3.2. Техника игры в защите	1	Содержание учебного материала Стойка, перемещение игрока Техника владения мячом, прием мяча, блокирование	96	2
		Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Работа с мячом	34	
Тема 3.3. Тактика нападения и защиты	1	Содержание учебного материала Индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра в волейбол.	16	2
		Практические занятия Контрольные работы	32	
			14	
			2	

	Самостоятельная работа обучающихся Работа с мячом		16	
		Футбол		
			60	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
			8	2
			2	
			10	
			20	
</				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона с беговой дорожкой, с сектором для прыжков в высоту, в длину, стрелкового тира, тренажерного, борцовского залов, специализированной площадки для спортивных игр.

Оборудование и инвентарь: комплект учебно - наглядных пособий, комплект учебно – методической документации. Перекладина, канат подвесной, стенки, конь гимнастический, козел гимнастический, канат для перетягивания, скакалки, чучело борцовское, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стойки, планки для прыжков в высоту, ядро, гранаты, мячи набивные.

Технические средства : компьютер, DVD- проигрыватель, электронный таймер, табло механическое, часы -секундомеры, рулетки, микрофоны переносные, тренажеры и тренажерные устройства.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Физическая культура и спорт [Текст] \ учебник для студ.учреждений сред. Проф. образования \ Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын; – 14 издание 2014, 176 с.
- 2 Физическая культура и спорт [Текст] \ учебник для студ.учреждений сред. Проф. образования \ А.А. Бишаева; – 7 издание 2014, 304 с.

Дополнительные источники:

1. Залетаев И.П., Шеянов В.П., Загорский Б.И. и др. [Текст] М.: Физическая культура. Учебник для профтехобразования. Высшая школа, 1984г, 326с
2. Правила соревнований по видам спорта -М 1978, 250 с.
3. Дембо А.Т.Спортивная медицина и лечебная физкультура. [Текст] Под общ ред. Проф.,1984, 300с.
4. Гуревич И.А Круговая тренировка [Текст] - Минск: Полымя 1984, 150с.
5. Бурых А.Н. Средства восстановления работоспособности спортсменов в системе физического воспитания[Текст] - Омск; 1983, 297 с.
6. Спортивные игры [Текст]\ учебное пособие для спортивного совершенствования. Под ред. Воробьев Н.П. 1984г, 532с.

Интернет – ресурсы:

- 1 Официальный сайт сборной России по волейболу: <http://www.volley.ru>
- 2 Официальный сайт сборной России по баскетболу: <http://www.basket.ru>
- 3 Официальный сайт сборной России по греко-римской борьбе: <http://www.wrestrus.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: Использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижений жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><i>Прием контрольных нормативов</i></p>
<p>Знания: Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Тесты для проверки теоретических знаний</i></p> <p><i>Защита рефератов и докладов</i></p>
<p>Компетенции: ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p><i>Опрос</i></p> <p><i>Беседа</i></p> <p><i>Опрос</i></p> <p><i>Беседа</i></p> <p><i>Опрос</i></p>

4.1 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по физической культуре
ГБОУ СПО Юргинский технологический колледж

Нормативы по технике игры в футбол

Упражнения	1 Курс			2 Курс			3; 4 Курс		
	Оценки								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Удар по мячу на дальность — сумма ударов правой и левой ногой (метры)	50	45	40	60	55	50	70	65	60
2. Вбрасывание мяча на дальность (метры)	15	14	13	19	17	15	22	20	18
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	7	6	9	8	7	12	10	9
4. Штрафной 11метровый удар из 5 раз (точность попадания в ворота, кол-во попаданий - раз)	3	2	1	4	23	2	5	4	3

Учебные нормативы по волейболу

Задания	Год обучения	Баллы					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1. Верхняя прямая подача о пределах площадки (из 5 подач)	1	3	2	1	3	2	1
	2	4	3	2	4	3	2
	3, 4	5	4	3	5	4	3
2. Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м. стоя в кругу диаметром 2 м) (кол-во раз)	1	10	8	6	8	6	4
	2	12	10	8	9	7	5
	3, 4	14	12	10	10	8	6
3. Прямой нападающий удар из зоны 4 в правую половину площадки с передачи из зоны 3 (из 5 попыток)	1	-	-	-	-	-	-
	2	-	-	-	-	-	-
	3, 4	5	4	3	5	4	3

Учебные нормативы по баскетболу

Содержание норматива	1 год			2 год			3, 4 год		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Броски и ловля отскок-чившего от стены мяча на расстоянии 3 м (за 30 сек.) (бросков)	15	20	25						
2. Бросок мяча в движении после ловли с передачи из под щита из 10 попыток	3	4	5	4	5	6			
3. Штрафной бросок из 10 попыток	3	4	5	4	5	6			
4. Бросок из под щита, после ведения из 10 попыток	2	3	4						
5. Передвижение 5х6 м (в сек.)	9,4	9,0	8,8	9,2	8,6	8,4	9,0	8,9	8,5
6. Комплексный тест - (сек.)							30,5	30,0	28,5

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Упражнения	Пол	1 Курс			2 Курс			3; 4 Курс		
		Оценки								
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, С	Ю	14,9	15,3	15,9	14,7	15,0	15,7	14,5	14,8	15,4
	Д	17,2	17,5	18,0	17,0	17,3	17,9	16,6	17,0	17,8
Бег 3000 м, мин, с	Ю	13,5 0	14,3 0	16,0	13,5 0	14,0 0	15,3 0	13,2 0	14,3 0	15,00
	Д	12,0 0	12,5 0	14,0 0	11,3 0	12,3 0	13,3 0	11,2 0	11,5 0	13,00
Прыжок в длину, см	Ю	430	400	380	440	410	390	450	420	400
	Д	370	340	290	380	350	300	390	360	310
Прыжок в высоту, см	Ю	120	115	105	125	120	110	130	125	115
	Д	110	105	100	115	110	100	-	-	-
Подтягивание на перекладине,	Ю	8	7	6	11	10	8	12	9	7
Поднимание туловища	Д	30	22	18	35	27	20	35	30	27