

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)

Заместитель директора по учебной работе
 **УТВЕРЖДАЮ**
Л. С. Кучер
« 28 » августа 2018 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

2018 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Минобрнауки России от 7 мая 2014 г. № 474) программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) по направлению подготовки 43.00.00 Сервис и туризм специальности: 43.02.10 Туризм

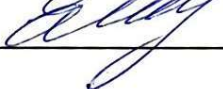
Организация-разработчик: Таврический колледж ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского» (структурное подразделение)

Разработчик: Курамов Никита Андреевич, преподаватель

Рассмотрено и утверждено
на заседании Выпускающей методической комиссии по направлению
подготовки 43.00.00 Сервис и туризм

от «28» августа 2018 г.

протокол № 1

Председатель  Е.Р. Беленькая

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

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: 43.03.02 Туризм

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 340 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 170 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)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	III семестр		Объем часов	Уровень освоения
		Лекции	Практические занятия		
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 выражу и финишного ускорения.		1		**
Тема 2.8	Эстафетный бег		1		**
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(6ч): -Составить комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических качеств.					
Всего часов в семестре	Лекции: 2 Практические занятия: 24 Самостоятельная работа : 26					
	IV 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 (6ч)	0	6	
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)		2	**
	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 (18ч)	1	17	
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.		2	**
Тема 5.3	Стойки и способы передвижения в гандболе.		2	**
Тема 5.4	Техника и способы передачи и ловли мяча		2	**
Тема 5.5	Техника и тактика игры. Игровые амплуа.		2	**
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 : 38			
Всего часов	Лекции: 4 Практические занятия: 60 Самостоятельная работа :64			

3 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		Лекции	Практические занятия	
		V семестр		
Раздел 1.	Современная актуальность физической культуры(2ч)	1	1	
Тема 1.1.	Современна актуальность физической культуры. Введение.	1	1	*

	Самостоятельная работа обучающихся (2ч): - Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека.			*
Раздел 2.	Техника и тактика командных спортивных игр с мячом (24ч):	1	23	
Тема 2.1	«Человек и мяч» - Командные спорт. игры с мячом		2	**
Тема 2.2	· Техника основных ОРУ с мячом		2	**
Тема 2.3	Техника специальных упражнений с мячом в волейболе		2	**
Тема 2.4	· Техника специальных упражнений с мячом в гандболе(баскетболе)		2	**
Тема 2.5	Техника специальных упражнений с мячом в футболе		2	**
Тема 2.6	Современные правила основных командных игр с мячом		2	
Тема 2.7	· Техника основных элементов командных игр с мячом		4	**
Тема 2.8	Тактика основных элементов командных игр с мячом	1	3	**
Тема 2.9	Физические качества, необходимые в командных играх с мячом. Средства и способы их развития.		2	**
Тема 2.10	Средства и способы развития комплексных физических характеристик.		2	**
	Самостоятельная работа (22ч) : - Не командные спортивные игры с мячом - Техника основных действий с мячом в волейболе - Техника основных действий с мячом в гандболе (баскетболе) - Техника основных действий с мячом в футболе - Современные правила основных командных игр с мячом - Физические качества, необходимые в игре с мячом			

Всего часов в семестре	Лекции: 2 Практические занятия: 22 Самостоятельная работа : 24				
	VI семестр				
Раздел 3.	Гимнастика (20ч).	0	20		
Тема 3.1	Гимнастика с элементами строевой подготовки. Основные положения в гимнастике.		2		**
Тема 3.12	ОРУ и специальные упражнения в гимнастике.		2		***
Тема 3.3	Упражнения, направленные на развитие аэробной выносливости.		2		**
Тема 3.4	Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости		2		**
Тема 3.5	Упражнения, направленные на развитие силы.		2		**
Тема 3.6	Упражнения, направленные на развитие гибкости.		2		**
Тема 3.7	Упражнения, направленные на развитие быстроты (частоты движения и скорости двигательной реакции)		2		**
Тема 3.8	Упражнения. направленные на развитие ловкости и координации.		2		**
Тема 3.7	Гимнастика с элементами акробатики. Элементы акробатики и дополнительные элементы(висы, седы, выпады, стойки, прыжки)		2		**
Тема 3.8	Гимнастика с элементами акробатики. Методика составления гимнастических комплексов с использованием элементов акробатики и дополнительных элементов.	1	1		***

	Самостоятельная работа(20ч): - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие силовой выносливости - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие силы - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие ловкости и координации - Составить гимнастический комплекс из элементов акробатики и дополнительных гимнастических элементов (не менее 8-ми)			
Раздел 4.	Спортивные игры. Футбол (12ч)	1	11	
Тема 4.1	Футбол, как вид спорта. История возникновения, современные правила, проведение ОРУ и специальные упражнения в футболе.	1	1	*
Тема 4.2	Техника передвижений в футболе.		2	*
Тема 4.3	Техника основных элементов игры. Действия с мячом.		2	**
Тема 4.4	Техника и тактика игры. Игровые амплуа. Игра по облегченным правилам.		2	
Тема 4.5.	Техника и тактика игры. Игра по правилам в соответствии с соревновательными		2	**
Тема 4.6	Техника и тактика игры. Игра по правилам в соответствии с соревновательными		2	**
	Самостоятельная работа (20ч): - История возникновения и развития футбола - Способы приема и передачи мяча в футболе - Техника ведения мяча в футболе - Правила игры, разметка площадки, оборудование			
Всего часов за семестр	Лекции: 2 Практические занятия:38 Самостоятельная работа: 40			
Всего часов	Лекции:4 Практические занятия: 60 Самостоятельная работа:64			

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		Лекции	Практические занятия	
	VII семестр			
Раздел 1.	Введение. Современная актуальность физической культуры (2ч.)	1	1	
Тема 1.1.	Современна актуальность физической культуры. Введение.	1	1	*
	Самостоятельная работа обучающихся (6ч): - Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека.			*
Раздел 2.	Виды физкультурно-оздоровительной деятельности, средства и методы их реализации(18ч)	1	17	
Тема 2.1	Основные средсва, методы и принципы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.	1	1	*
Тема 2.2	УГГ, как вид физкультурно – оздоровительной деятельности.		1	*
Тема2.3	УГГ, средства, методы и особенности ее реализации.		1	*
Тема2.4	. Оздоровительная ходьба, как вид физкультурно – оздоровительной деятельности. Ее разновидности		2	*
Тема2.5	Оздоровительная ходьба, средства, методы и особеннсти ее реализации		2	*
Тема 2.6	Оздоровительный бег, как вид физкультурно-оздоровительной деятельности. Его разновидности		2	*
Тема2.7	Оздоровительный бег, его средства, методы и особенности организации.		2	*
Тема 2.8	Реализация комплексов упажнений тренирующей направленности.		2	**
Тема 2.9	Реализация комплексов упражнений оздоровительной направленности		2	**

Тема 2.10	Реализация комплексов упражнений профилактической направленности в рамках особенностей профессиональной деятельности.		2	**
	Самостоятельная работа (16ч) : - Рассмотреть методы и принципы физкультурно-оздоровительной деятельности - Составить комплекс УГГ - Особенности и разновидности оздоровительной ходьбы - Составить комплекс упражнений тренирующей направленности - Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности - Составить комплекс упражнений профилактической направленности в рамках особенностей проф. деятельности			
Всего часов в семестре	Лекции: 2 Практические занятия: 22 Самостоятельная работа : 24			
	VIII семестр			
Раздел 3.	Оценка и самооценка уровня здоровья и физической работоспособности занимающихся(6ч):			
Тема 3.1	Основные физиологические показатели, способы их измерения и оценки.	<i>1</i>	1	**
Тема 3.2	Простые функциональные пробы и нагрузочное тестирование, методика их проведения и оценки		2	***
Тема 3.3	Основы ОПМП после воздействия физической нагрузки		2	**
	Самостоятельная работа (10ч): - Основные физиологические показатели и их нормальные значения - Методика проведения простых функциональных проб для оценки физической работоспособности - Составить ситуационный алгоритм действий при ОПМП			
Раздел 4.	Гимнастика(14ч)	1	13	
Тема 4.1	Гимнастика с элементами строевой подготовки. Основные положения в гимнастике.	1	1	**
Тема 4.2	ОРУ и специальные упражнения в гимнастике.		2	**
Тема 4.3	Упражнения, направленные на развитие гибкости.		2	**

Тема 4.4	Упражнения, направленные на развитие силы.		2	**
Тема 4.5.	Упражнения. направленные на развитие ловкости и координации		2	**
Тема 4.6	Гимнастика с элементами акробатики. Элементы акробатики и дополнительные элементы(висы, седы, выпады, стойки, прыжки)		2	**
Тема 4.7	Гимнастика с элементами акробатики.		2	
	Самостоятельная работа (8ч): -Работа над техникой выполнения упражнений			
Всего часов за семестр	Лекции: 2 Практические занятия:16 Самостоятельная работа: 18			
Всего часов	Лекции:4 Практические занятия: 38 Самостоятельная работа :44			

1

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	