


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

« 12 » мая 2017г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

2017 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 « 12 » ноя 2017 г.

протокол № 5

Председатель  Н.И. Нелина

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		Лекции	Практические занятия	
	<b>I семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение. Роль физической культуры в формировании и развитии организма. Физические качества человека(8ч).</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека.		2	*
<b>Тема 1.2</b>	Физические качества человека. Способы и средства их развития.	1	1	**
	<b>Самостоятельная работа обучающихся (8 ч):</b> - Реферат: «Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека» - Физические качества человека. Определения, примеры и средства развития			*
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика(36ч):</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 2.1</b>	Основные ОРУ в различных видах легкой атлетики.		2	**
<b>Тема 2.2</b>	Основные специальные упражнения в различных видах легкой атлетики.		2	**
<b>Тема2.3</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	**
<b>Тема2.4</b>	Упражнения, направленные на развитие быстроты в легкой атлетике		2	**
<b>Тема2.5</b>	Упражнения, направленные на развитие выносливости в легкой атлетике Кроссовая подготовка. Тест Купера		2	**
<b>Тема 2.6</b>	Упражнения направленные на развитие силы в легкой атлетике.		2	**
<b>Тема2.7</b>	Способы старта в различных беговых видах. Техника бега по виражу и финишного ускорения.		2	**
<b>Тема 2.8</b>	Эстафетный бег		2	**
<b>Тема 2.9</b>	Техника и способы прыжков в высоту.		2	**

	<b>Самостоятельная работа (20ч) :</b> -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.			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика (20ч):</b>	1	9	
<b>Тема 3.1</b>	Гимнастика с элементами строевой подготовки. Основные положения в гимнастике.		2	*
<b>Тема 3.2</b>	Специальные и подготовительные упражнения в различных видах гимнастики.		2	**
<b>Тема 3.3</b>	Упражнения, направленные на развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости) Методика составления комплексов.	1	1	**
<b>Тема 3.4</b>	Комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.		4	**
	<b>Самостоятельная работа обучающихся(10ч):</b> -Составить комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических качеств.			
<b>Всего часов в семестре</b>	Лекции: 6 Практические занятия: 46 Самостоятельная работа : 86		32	
<b>II семестр</b>				
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика (18ч).</b>	1	9	
<b>Тема 3.10</b>	Тема 16. Гимнастика с элементами акробатики. Основные ОРУ и специальные упражнения.		2	**



<b>Тема 3.11</b>	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	***
	<b>Самостоятельная работа(10ч):</b> - Разработать гимнастический комплекс или связку с элементами вольных упражнений и акробатики			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Развитие ловкости и внимания (10ч)</b>	0	8	
<b>Тема4.1</b>	Тема 18. Основы настольного тенниса. Техника игры.		2	*
<b>Тема 4.2</b>	Тема 19. Основы настольного тенниса. Правила судейства. Игра по правилам в соответствии с соревновательными.		2	*
<b>Тема 4.3</b>	Тема 20. Техника обращения с мячом. Техника и способы: -ловли мяча; -передачи мяча; -бросков мяча; -ведения мяча (основы баскетбола) -ведения мяча (основы футбола)		4	**
	<b>Самостоятельная работа(20ч):</b> -История возникновения и развития настольного тенниса. - Правила игры и проведения соревнований по настольному теннису - Рассмотреть способы передачи мяча			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры . Гандбол (48ч)</b>	1	23	
<b>Тема 5.1</b>	Гандбол, как вид спорта; правила игры, правила проведения соревнований, оборудование, техника безопасности.	1	1	**

<b>Тема 5.2</b>	Основные специально-подготовительные упражнения в гандболе.		4	**
<b>Тема 5.3</b>	Стойки и способы передвижения в гандболе.		2	**
<b>Тема 5.4</b>	Техника и способы передачи и ловли мяча		4	**
<b>Тема 5.5</b>	Техника и тактика игры. Игровые амплуа.		4	**
<b>Тема 5.6</b>	Техника и тактика игры. Игра по облегченным правилам.		4	**
<b>Тема 5.7</b>	Техника и тактика игры. Игра по правилам в соответствии с соревновательными.		4	**
	<b>Самостоятельная работа (40ч):</b> - История возникновения и развития гандбола - Правила игры, разметка площадки, оборудование - Способы приема и передачи мяча в гандболе - Рассмотреть игровые зоны и амплуа в игре			
<b>Всего часов за семестр</b>	Лекции: 6 Практические занятия: 40 Самостоятельная работа: 86			
<b>Всего часов</b>	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	