


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**

**ОУД.07 Физическая культура**

2018 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Минобрнауки России от 28 июля 2014 г. № 834) программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) по направлению подготовки 38.00.00 Экономика и управление специальностями: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

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

Разработчик: Бородина Кира Аркадьевна, преподаватель

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Методической комиссии общеобразовательных дисциплин и дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла

от « 18 » августа 2018 г.

протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ 4- В.И. Лунева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **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.

**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 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 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>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	<b>113</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

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

наименование

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 в дисциплину «физическая культура». Современное состояние физической культуры и спорта в РФ. Пропаганда здорового образа жизни.(12ч)</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	Актуальность физической культуры в современном обществе.		2	*
<b>Тема 1.2</b>	Введение в дисциплину «физическая культура». Физическое воспитание в системе СПО		2	*
<b>Тема 1.3</b>	Основные виды физической активности. Занятия физической культурой и спортом.		2	*
<b>Тема 1.4</b>	.Утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия ФК		2	**
<b>Тема 1.5</b>	Функциональные пробы и нагрузочное тестирование. Навыки самооценки работоспособности занимающихся.		2	**
<b>Тема 1.6</b>	Обучение навыкам и технике выполнения ОРУ, построений, перестроений, поворотов.		2	**
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: (10 ч).</b> - Рассмотреть современные тенденции увлечения молодежи спортом - Разработать способы пропаганды ЗОЖ - Совершенствовать навыки измерения основных физиологических показателей			*
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика(24ч)</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	
<b>Тема 2.1</b>	Лёгкая атлетика, как вид спорта. Её виды, правила соревнований, места проведения занятий и соревнований, оборудование, техника безопасности	1	1	**
<b>Тема 2.2</b>	Спортивная и оздоровительная ходьба. Финский тест.		4	**
<b>Тема2.3</b>	Спринтерский бег (бег на короткие дистанции). Низкий старт .		4	**
<b>Тема2.4</b>	Бег на средние дистанции.		4	**
<b>Тема2.5</b>	Стайерский бег (бег на длинные дистанции). Тест Купера.		4	**

<b>Тема 2.6</b>	Прыжки в длину (с места, с разбега. Тройной прыжок)		4	**
<b>Тема 2.7</b>	Метания ( граната, облегченные мячи)		2	**
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: (10 ч).</b> - Рассмотреть основные дисциплины легкой атлетики. - Записать мировые рекорды (м и ж) прыжков в длину. - Записать основные виды легкоатлетических метаний.			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика (15ч).</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Гимнастика, как вид спорта. Её дисциплины, правила соревнований, места проведения занятий и соревнований, оборудование, техника безопасности.	1	2	**
<b>Тема 3.2</b>	Техника поворотов, построений и перестроений. Основные положения в гимнастике		2	**
<b>Тема 3.3</b>	Техника выполнения основных ОРУ и специальных упражнений.		2	**
<b>Тема 3.4</b>	Упражнения, направленные на развитие гибкости.		2	**
<b>Тема 3.5</b>	Упражнения, направленные на развитие силы.		2	**
<b>Тема 3.6</b>	Упражнения, направленные на развитие координации и ловкости.		2	**
<b>Тема 3.7</b>	Корректирующие и дыхательные упражнения.		2	**
<b>Тема 3.8</b>	Оздоровительные гимнастические комплексы.		1	***
	<b>Самостоятельная работа обучающихся(5ч):</b> - Записать основные гимнастические снаряды и виды - Составить гимнастический оздоровительный комплекс			
<b>Всего часов за семестр:</b>	Лекции: 2 Практические занятия: 49 Самостоятельная работа: 25			
<b>II семестр</b>				
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика (18ч).</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
<b>Тема 3.9</b>	Прикладная гимнастика с элементами самостраховки		2	*



<b>Тема 3.10</b>	Гимнастика с элементами акробатики. Основные ОРУ и специальные упражнения.		2	**
<b>Тема 3.11</b>	Гимнастика с элементами акробатики. Техника основных упражнений: -кувырок вперед (виды и способы); -кувырок назад (виды и способы); -кувырок через плечо; -равновесие(ласточка); -стойка на лопатках; -мост; -стойка на голове; -переворот боком.		8	**
<b>Тема 3.12</b>	Гимнастика с элементами акробатики. Основные положения при выполнении гимнастических комплексов (седы, упоры, стойки)		2	**
<b>Тема 3.13</b>	Гимнастика с элементами акробатики. Методика составления гимнастических комплексов с элементами акробатики. Судейство в гимнастике.	1	1	**
<b>Тема 3.14</b>	Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики.		2	**
	<b>Самостоятельная работа(4ч):</b> - Рассмотреть правила проведения соревнований по гимнастике.			**
<b>Раздел 4.</b>	<b>Подвижные игры. Развитие ловкости и внимания (29ч)</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	
<b>Тема4.1</b>	Основы настольного тенниса. Правила игры, проведения соревнований, оборудование, техника безопасности.		2	*
<b>Тема 4.2</b>	Основы настольного тенниса. Одиночная и парная игра по облегченным правилам.		2	*
<b>Тема 4.3</b>	Основы настольного тенниса. Игра по правилам в соответствии с соревновательными..		2	*
<b>Тема 4.4</b>	Эстафеты и другие виды игровой деятельности, направленной на развитие ловкости и внимания. -эстафеты с элементами гимнастики; -эстафеты с предметами; -эстафеты с элементами легкой атлетики; -эстафеты с элементами спортивных игр; -преодоление полос препятствий; -челночный бег.		4	**

<b>Тема 4.5</b>	Техника ОРУ и специальных упражнений с предметами		2	**
<b>Тема 4.6</b>	Техника основных ОРУ и специальных упражнений с мячом		2	**
<b>Тема 4.7</b>	Техника обращения с мячом. Техника и способы: -ловли мяча; -передачи мяча; -бросков мяча; -ведения мяча (основы баскетбола) -ведения мяча (основы футбола)		3	**
<b>Тема 4.8</b>	Подвижные игры без предметов		4	**
<b>Тема 4.9</b>	Подвижные игры с предметами		4	**
	<b>Самостоятельная работа(13ч):</b> - История возникновения развития настольного тенниса - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр без предметов - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр с предметами			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры . Волейбол (30ч)</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	
<b>Тема 5.1</b>	Волейбол, как вид спорта; правила игры, правила проведения соревнований, оборудование,	1	1	**
<b>Тема 5.2</b>	Основные специально-подготовительные упражнения в волейболе.		2	**
<b>Тема 5.3</b>	Стойки и способы передвижения в волейболе.		2	**
<b>Тема 5.4</b>	Техника и способы передачи мяча ( техника ударов по мячу)		4	**
<b>Тема 5.5</b>	Техника и способы подач мяча.		4	**
<b>Тема 5.6</b>	Техника и способы приема мяча		2	**
<b>Тема 5.7</b>	Техника защитных блоков и нападающих ударов.		2	**
<b>Тема 5.8</b>	Техника и тактика игры. Игра по облегченным правилам.		2	**

<b>Тема 5.9</b>	Соревновательные правила игры, судейские жесты. Игра по правилам в соответствии с		4	**
	<b>Самостоятельная работа ( 15ч):</b> - История возникновения и развития волейбола - Рассмотреть способы приема и передачи мяча - Рассмотреть способы приема и передачи мяча - Правила игры и проведения соревнований, разметка площадки, оборудование.			
<b>Всего часов за семестр</b>	Лекции: 2 Практические занятия:64 Самостоятельная работа: 32			
<b>Всего часов</b>	Лекции:4 Практические занятия: 113 Самостоятельная работа:58			

*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, 2016. - 299 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура ./Н.В. Решетников.,  
4. Ю.Л Кислицын .-ОИЦ «Академия» 2016.

#### 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
<p><b>личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению</li> <li>- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, - система значимых социальных и межличностных отношений,</li> <li>- ценностно-смысловые установки, отражающие личностные и гражданские позиции в деятельности,</li> <li>- антикоррупционное мировоззрение,</li> <li>- правосознание,</li> <li>- экологическая культура,</li> <li>- способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.</li> </ul>	<p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;</p> <p>Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике,</li> <li>- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками,</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul>	