



УТВЕРЖДАЮ

Директор института СПО
М.А. Харламова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

43.02.10 Туризм

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **43.02.10 Туризм** утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05. 2014 №474.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО «Физическая культура» - ОГСЭ.04. Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин ПП. Профессиональная подготовка; ОГСЭ. Общей гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания.

Разработчик(и) рабочей программы: Лавриненко В.И., преподаватели института СПО;

Рецензент: к.п.н., доцент Семянникова В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **43.02.10 Туризм** в следующих видах деятельности: - Специалист по туризму.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование общих компетенций.

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.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а)общих(ОК):

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 – 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **212** часа в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **106** часов;

самостоятельной работы обучающегося **106** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
лекционные занятия	
лабораторные занятия	
практические занятия	106
контрольные занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе:	
- подготовка докладов, тезисов, рефератов; - подготовка к участию в дискуссиях, к научно-практической конференции и других активных формах занятия; - анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; - аналитическое исследование какой-либо проблемы; - составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; - составление личного плана самостоятельных физических упражнений; - ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»; - проведение самооценки здоровья; - подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3 –5 семестры) Дифференцированный зачет: 6 семестр	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ(проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел1.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		152	
Тема 1.1. Общefизическая подготовка	Содержание учебного материала	28	
	Практические занятия	14	
	1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		2,3
	2 Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1 Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	32	
	Практические занятия	16	
	1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.		2,3
	2 На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.		
	3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		

Тема 1.3 Спортивные игры	Самостоятельная работа обучающихся.		16	
	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	Содержание учебного материала		32	
	Практические занятия		16	
	1	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		2,3
	2	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.		
	3	В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	4	После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	13	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.4 Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала		32	
	Практические занятия		16	
	1	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций		2,3
	2	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.		
	3	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий.		
	4	На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности		
	5	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		16	
	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.5 Атлетическ	Содержание учебного материала		28	
	Практические занятия		14	

ая гимнастика (юноши)	1	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.		
	2	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			60	
Тема 2.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия		14	
	1	Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	3	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Самостоятельная работа		14	
	1	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		

Тема 2.2 Военно – прикладная физическая подготовка	Практические занятия		16	
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.		
	3	Учебно-тренировочные схватки.		
	4	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		
	Самостоятельная работа			
	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
			212	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира. Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 11.04.2020). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 11.04.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Алексеева, Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 116 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4896-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>
2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. Москва : Просвещение , 2016 - 255 с.
3. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва: Дрофа , 2016. – 178 с.
4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Интернет-ресурсы:

- | | | | |
|----|---|------------------|----------------|
| 1. | ЭБС | «Университетская | библиотека |
| | онлайн». | – | Режим доступа: |
| | http://biblioclub.ru/ . | | |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и 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 по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p><u>знать:</u></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><u>уметь:</u></p> <p>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК 2,3, 6	Темы рефератов

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения к рабочей программе на ____/____ уч. год

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Зав. Кафедрой _____/_____