



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Института
сервисных технологий
Протокол №12 от 20 февраля 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования –
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности: *11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт
радиоэлектронной техники (по отраслям)*

Квалификация: техник

год начала подготовки: 2020г

Разработчики:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Зиновьев Д.А.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Голубцов А.С.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...


СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...
		Лист 3

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС СПО по специальности **11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)**.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки и переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими 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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов рекомендуемое на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 348 часов, в том числе:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...
		<i>Лист 4</i>

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 174 часа;
самостоятельная работа обучающегося 174 часа

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...
		Лист 5

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	174
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	174
Итоговая аттестация в форме:	
3 семестр- зачет	
4 семестр – зачет	
5 семестр- зачет	
6 семестр – зачет	
7 семестр- зачет	
8 семестр – диф.зачета	



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Учебно - практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание практических занятий		
	1. Практические занятия.		
	1. Выполнение построений перестроений,	4	
	2. Выполнение различных видов ходьбы,	6	
	3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений,	6	
	4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	6	
	5. Подвижные игры различной интенсивности.	6	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	50	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание практических занятий		
	1. Техника бега на короткие дистанции	6	
	2. Техника бега на средние и длинные дистанции	6	
	3. Техника бега по прямой и виражу	6	
	4. Техника бега на стадионе	6	
	5. Техника бега по пересечённой местности	6	
	6. Эстафетный бег.	4	
	7. Техника спортивной ходьбы.	6	
8. Прыжки в длину.	4		



	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Оздоровительный бег.	40	
Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол	Содержание практических занятий		
	Стойки в волейболе.	2	
	Перемещение по площадке.	4	
	Подача мяча нижняя прямая	4	
	Подача мяча нижняя боковая	2	
	Подача мяча верхняя прямая	2	
	Подача мяча верхняя боковая.	2	
	Приём мяча.	2	
	Передачи мяча.	2	
	Нападающие удары.	2	
	Блокирование нападающего удара.	2	
	Страховка у сетки	2	
	Расстановка игроков.	2	
	Тактика игры в защите	2	
	Тактика игры в нападении.	2	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	4	
	Групповые и командные действия игроков.	4	
	Взаимодействие игроков.	4	
Учебная игра.	8		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	42	
Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол	Содержание практических занятий		
	Ведение мяча. Перемещения по площадке.	2	
	Передачи мяча двумя руками от груди	2	
	Передачи мяча с отскоком от пола,	2	



	Передачи мяча одной рукой от плеча	2
	Передачи мяча снизу,	2
	Передачи мяча сбоку.	2
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	2
	Ловля «высокого мяча»,	2
	Ловля мяча с отскоком от пола.	2
	Броски мяча по кольцу с места и в движении.	2
	Тактика игры в нападении.	2
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом	2
	Групповые и командные действия игроков.	2
	Тактика игры в защите в баскетболе.	2
	Двусторонняя игра.	10
	Самостоятельная работа	42
	Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	
Зачёт	Сдача нормативов 3 семестр- зачет Сдача нормативов 4 семестр – зачет Сдача нормативов 5 семестр- зачет Сдача нормативов 6 семестр – зачет Сдача нормативов 7 семестр- зачет Сдача нормативов 8 семестр – диф.зачет	12
Всего:		348



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала, Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий,.

Оборудование спортивного зала: Учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: Элементы полосы препятствий «Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257>
2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа»

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. – М.: КноРус, 2014 Режим доступа <http://www.book.ru/book/915488>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/432358>

Интернет ресурсы

<http://www.infosport.ru/minsport/>
<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и
молодёжной политики
<http://www.book.ru>
<http://znanium.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ



Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> зачет, дифференцированный зачет
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> зачет, дифференцированный зачет
2. Основы здорового образа жизни	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка выполнения практического задания: комплексы обще развивающих упражнений, коррекционной гимнастики; ЛФК на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> Зачет, дифференцированный зачет