



УТВЕРЖДЕНО:

**Ученым советом Института
сервисных технологий**

Протокол № 10 от 24.02.2021

с изм. Протокол №11 от 16.04.2021

с изм. Протокол №14 от 30.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

по специальности: 43.02.10 «Туризм»

Квалификация: *специалист по туризму*

год начала подготовки: 2021 г.

Разработчики:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>		<i>Сакк М.Н.</i>

Методические указания согласованы и одобрены руководителем ШССЗ:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>		<i>Ховалыг М.А.</i>

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8



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 ФГОС по специальности СПО 43.02.10 Туризм.


1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Осваиваемые компетенции.

№ п/п	Код формируемой компетенции	Наименование компетенции
1.	ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
2.	ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
3.	ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
4.	ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
5.	ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
6.	ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
7.	ЛР 16	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, осознанно выполняющий профессиональные требования,

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

		умеющий реализовывать лидерские качества на производстве
--	--	--

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.

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)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
практические занятия	106
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	106
Промежуточная аттестация в форме:	
3,4,5 семестр – зачет	
6 семестр – дифференцированный зачет	



2.2. Примерный 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
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание практических занятий		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	2	
	2. Наклон из положения стоя. Развитие двигательных качеств	2	
	3. Прыжки в длину с места	2	
	4. Развитие силы. Подтягивание	2	
	5. Развитие силы и силовой выносливости	4	
	6. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростной выносливости	4	
	7. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений. Развитие двигательных качеств	2	
	8. Развитие силы. Отжимание	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	20	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание практических занятий		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	2	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м	6	
	3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег	4	
	5. Развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м	4	
	6. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости	6	
	7. Метание	2	
	8. Развитие выносливости. Бег 2000/3000 м	2	
	Самостоятельная работа. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	30	



Тема	1.3.	Содержание практических занятий		
Спортивные игры		Волейбол		
		1. Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Повторение ранее изученных элементов техники игры в волейбол	2	
		2. Совершенствование техники перемещений волейболиста. Совершенствование техники приема и передач мяча в парах. УТИ	4	
		3. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	4	
		4. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Блокирование	4	
		5. Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча в парах и в группах	4	
		6. Совершенствование техники приема и передач мяча. Атакующий удар	4	
		7. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование	4	
		8. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол	2	
		Баскетбол		
		1. Инструктаж по ОТ на занятиях баскетбол. Повторение ранее изученных элементов техники игры в баскетбол	2	
		3. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча	4	
		4. Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи и броски мяча. УТИ	4	
		5. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)	4	
		6. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок. УТИ	6	
		7. Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения	2	
		8. Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Тактика индивидуальной защиты	2	
		9. Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Тактика позиционной защиты	2	
		10. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2	
		Самостоятельная работа. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	56	
Всего:			212	



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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; теннисный стол-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:

Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>

Дополнительные источники:

Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-01732-6. — URL: <https://book.ru/book/936539>

Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики



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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Для текущего контроля:</i> практическая работа, самостоятельная работа <i>Для промежуточной аттестации:</i> зачет, дифференцированный зачет
Знания: <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни	<i>Для текущего контроля:</i> практическая работа, самостоятельная работа <i>Для промежуточной аттестации:</i> зачет, дифференцированный зачет
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	
ЛР 16 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, осознанно выполняющий профессиональные требования, умеющий реализовывать лидерские качества на производстве	