

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ директора колледжа  
от 29.05.2020 г № 140 - 03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«Общий гуманитарный и социально – экономический цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
43.02.10 «Туризм»*

**Самара, 2020**

## **ОДОБРЕНО**

Предметно – цикловой  
(методической) комиссией  
Физической культуры  
Председатель  
А.А. Максимов

## **СОГЛАСОВАНО**

Предметно – цикловой  
(методической) комиссией  
Экономических дисциплин  
Председатель  
Г. Н. Щучкина

Составитель: Иванова И.А., Казакова М.В., Калугина А.В. – преподаватели ГБПОУ «ПГК»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 «Туризм», утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014 г. № 474.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 «Туризм».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	Юшибка! Закладка не определена
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	Юшибка! Закладка не определена
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>20</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>22</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....</b>	<b>24</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....</b>	<b>26</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 43.02.10 «Туризм» базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на очной и заочной формах обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к обще - гуманитарному и социально – экономическому циклу.

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

#### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

Код	Наименование результата обучения
У 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Зн 2	Основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны **формировать общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

Код	Наименование результата обучения
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В основе самостоятельной работы предусматривается самостоятельное воспроизведение студентами профессионально-прикладных, жизненных умений и навыков путем средств физической культуры: выполнение комплексов упражнений по ОРУ, ОФП; комплексы для развития физических качеств (быстроты, сил и ловкости); совершенствование навыков игры.

Учебная работа строится на основании тематического плана. При проведении практических занятий по физической культуре, учебные занятия в спортивном зале (осенью, весной) имеют комплексный характер. Преподаватель при планировании объединяет 2 раздела:

- раздел 2. Спортивные игры
- раздел 3. Атлетическая гимнастика

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	98
контрольные работы (ТРК)	8
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	106
в том числе:	
Выполнение комплексов упражнений	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 04 Физическая культура (2 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Раздел 1.</b>	<i>Легкая атлетика</i>		12		
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2	
	1		Не предусмотрено		
	Демонстрации		Не предусмотрено		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено		
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 2. Освоение техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу 3. Отработка техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу (контрольный норматив) 4. Освоение техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив) 5. Эстафетный бег (контрольный норматив)		У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3		2
					2
					2
					2
		2			
Контрольные работы		Не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.		У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	10		
<b>Тема 1.2.</b> Техника спортивной	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2	
	1		Не предусмотрено		
	Демонстрации		Не предусмотрено		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
ходьбы и прыжка в длину	Лабораторные работы		<i>предусмотрено</i> <i>Не</i> <i>предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники спортивной ходьбы и прыжка в длину	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	1	
	ТРК-1. Подведение итогов по контрольным нормативам (КН)		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	2	
	<b>Раздел 2.</b>	<i>Спортивные игры</i>		
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	Содержание учебного материала		<i>Не</i> <i>предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не</i> <i>предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не</i> <i>предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры 8. Отработка тактики игры	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6	1 1 1 1 1 1 1 1	
	ТРК-2. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6	9	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости, выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.			
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			
	1. Освоение элементов техники игры		1	
	2. Освоение техники броска мяча по кольцу		1	
3. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив)	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6	1		
4. Освоение тактики игры (контрольный норматив)		1		
5. Освоение тактических действий игроков		1		
6. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		2		
ТРК-4. Подведение итогов по КН			1	
Самостоятельная работа обучающихся				
Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости, выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6	8		
<b>Раздел 3.</b>	<i>Атлетическая гимнастика</i>		11	
<b>Тема 3.1.</b> Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплексов упражнений по ОРУ</li> <li>2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив)</li> <li>3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири)</li> <li>4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив)</li> <li>5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив)</li> <li>6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив)</li> <li>7. Развитие мышц ног</li> <li>8. Развитие мышц рук (контрольный норматив)</li> </ol>	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	1 2 2 1 2 1 1 1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	11	
<b>Раздел 4.</b>	<i>Лыжная подготовка</i>		14	
<b>Тема 4.1.</b> Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	<p>Практические задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода</li> <li>2. Освоение техники одновременного двухшажного хода</li> <li>3. Освоение техники бесшажного хода</li> <li>4. Освоение техники конькового хода</li> <li>5. Освоение техники поворотов на месте и в движении</li> </ol>	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	2 2 2 2 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	10		
<b>Тема 4.2.</b> Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2	
	1		<i>Не предусмотрено</i>		
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив) 2. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции		У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3		2
					1
	ТРК-3. Подведение итогов по КН				1
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.		У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	4		
<b>Всего:</b>			108		

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 04 Физическая культура (3 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>	<i>Легкая атлетика</i>		10	
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 2. Освоение техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу 3. Освоение техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив) 4. Эстафетный бег (контрольный норматив)	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	2 2 2 2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	8	
<b>Тема 1.2.</b> Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		Не предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия	У 1, Зн 1, Зн 2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	1. Освоение техники спортивной ходьбы и прыжка в длину	ОК 2, ОК 3	1	
	ТРК-1. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	2	
<b>Раздел 2.</b>	<i>Спортивные игры</i>		17	
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1. Освоение техники игры		1	
	2. Отработка техники игры		1	
	3. Освоение техники подачи		1	
4. Освоение техники игры у сетки (контрольный норматив)	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6	1		
5. Отработка техники игры у сетки		1		
6. Освоение тактики игры (контрольный норматив)		1		
7. Отработка тактики игры		1		
	ТРК-2. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости, выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6	8	
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Освоение техники броска мяча по кольцу 3. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 4. Освоение тактики игры (контрольный норматив) 5. Освоение тактических действий игроков 6. Отработка тактических действий игроков 7. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6	1 1 1 1 1 1 2	
	ТРК-4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости, выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 6	9	
<b>Раздел 3.</b>	<i>Атлетическая гимнастика</i>		11	
<b>Тема 3.1.</b> Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплексов упражнений по ОРУ</li> <li>2. Работа на блочных тренажерах</li> <li>3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири)</li> <li>4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив)</li> <li>5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив)</li> <li>6. Развитие мышц спины и живота</li> <li>7. Развитие мышц ног (контрольный норматив)</li> <li>8. Развитие мышц рук</li> </ol>	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	1 2 2 1 1 1 1 1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	11	
<b>Раздел 4.</b>	<i>Лыжная подготовка</i>		14	
<b>Тема 4.1.</b> Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1		предусмотрено	
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода</li> <li>2. Освоение техники одновременного двухшажного хода</li> <li>3. Освоение техники бесшажного хода</li> </ol>	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	2 2 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	4. Освоение техники конькового хода 5. Освоение техники поворотов на месте и в движении		2 2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	10	
<b>Тема 4.2.</b> Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив) 2. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	2 1	
	ТРК-3. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3	4	
<b>Всего:</b>			104	



### Образовательные результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
У 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Зн 2	Основы здорового образа жизни.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спорт. инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)**

##### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. - 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. - 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

#### Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. - 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. - 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

#### Дополнительные источники

##### Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.- М.:Владос, 2008.- 357 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 с.

##### Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.- М.:Владос, 2008.- 357 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>Текущая оценка:</b> <u>Легкая атлетика.</u> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <u>Спортивные игры.</u> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p><b>Рубежный контроль:</b> рейтинговая оценка по контрольным нормативам (КН) Сдача контрольных нормативов по разделам: Раздел 1. Легкая атлетика -Контрольный норматив – 100 м.; -Контрольный норматив – 500 м., 1000 м. -Контрольный норматив – 2000 м., 3000 м. -Контрольный норматив – прыжки в длину. Раздел 2. Волейбол. Атлетическая гимнастика -Контрольный норматив – поднимание туловища из положения лежа. -Контрольный норматив – прием и передача мяча сверху и снизу. -Контрольный норматив – отжимания. -Контрольный норматив – подача на точность по зонам площадки. Раздел 2. Баскетбол. Атлетическая</p>

	<p>гимнастика -Контрольный норматив – подтягивания. -Контрольный норматив – штрафной бросок. -Контрольный норматив – приседания. Раздел 4. Лыжная подготовка -Контрольный норматив – бег 5000 м. юноши, 3000 м. девушки.</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> рейтинговая оценка по ТРК</p>
<p><b>знать:</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе учебной дисциплины

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**43.02.10 «Туризм»**

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
<p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наименование практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика»</li> <li>- Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры»</li> <li>- Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика»</li> <li>- Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»</li> </ul>	106	<p>Тематика самостоятельной работы студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение комплекса ОРУ № 1;</li> <li>- выполнение комплекса ОРУ со скакалкой;</li> <li>- выполнение комплекса ОФП № 1;</li> <li>- выполнение комплекса ОФП № 2;</li> <li>- выполнение комплекса для развития быстроты;</li> <li>- выполнение комплекса для развития силы;</li> <li>- выполнение комплекса для развития ловкости;</li> <li>- выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.</li> </ul>	106
<p>Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни</li> <li>- Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика»</li> <li>- Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры»</li> <li>- Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика»</li> <li>- Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»</li> </ul>			
<p>Знать: Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ:</p>			

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни</li> <li>- Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика»</li> <li>- Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры»</li> <li>- Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика»</li> <li>- Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»</li> </ul>			

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ<sup>1</sup>**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	22	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро-упражнений.	ОК 2 ОК 3
2.	Раздел 2. Спортивные игры	34	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3 ОК 6
3.	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	22	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3
4.	Раздел 4. Лыжная подготовка	28	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 2 ОК 3

\* Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов в рабочей программе считается общее количество часов по разделам с учетом всех курсов обучения по учебному плану.



<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**  
к рабочей программе учебной дисциплины  
Оценка уровня физических способностей студентов

ВИД УПРАЖНЕНИЯ		КУРСЫ И ОЦЕНКИ											
		2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м	Юн	15.0	14.2	13.8	14.8	14.0	13.5	14.15	13.8	13.3	14.4	13.7	13.1
	Дев	18.0	16.8	16.5	17.8	16.8	16.3	17.5	16.5	16.2	17.0	16.3	16.0
Бег 1000м Бег 100м	Юн	4.15	3.50	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30	4.03	3.35	3.26
	Дев	2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.56	2.10	1.55	1.45	2.08	1.52	1.42
Бег 3000м Бег 2000м	Юн	15.30	14.00	13.00	15.00	13.30	12.30	14.30	13.00	12.00	14.26	12.56	11.58
	Дев	13.30	11.30	10.30	13.00	11.00	10.00	12.30	10.30	9.30	12.26	10.26	9.26
Прыжки в длину с места	Юн	2.00	2.15	2.35	2.10	2.20	2.40	2.15	12.30	2.45	2.20	2.35	2.50
	Дев	1.40	1.50	1.70	1.45	1.65	1.75	1.50	1.65	1.80	1.55	1.70	1.85
Прыжки в длину с разбега	Юн	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70	4.20	4.60	4.80
	Дев	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60	3.20	3.50	3.70
Подтягивание	Юн	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
	Дев	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
Метание 700гр Гранаты 500гр	Юн	27	30	32	30	33	35	30	35	38	30	37	40
	Дев	16	18	22	17	19	24	18	20	25	19	21	25
Лыжные 5км Гонки 3 км	Юн	30.00	29.30	28.00	29.00	27.00	26.00	28.00	26.00	25.00	27.50	25.50	24.50
	Дев	20.30	19.30	18.30	20.00	19.00	17.30	19.00	18.00	17.00	18.50	17.50	16.50
Отжимания	Юн	18	22	25	24	27	30	28	32	35	33	37	40
	Дев	6	10	13	7	11	14	8	12	15	12	16	19
Поднимание туловища лежа	Юн	17	23	27	20	25	30	22	27	35	26	29	37
	Дев	24	27	30	29	32	35	34	37	40	34	37	40

## **СВЕДЕНИЯ**

### **об адаптации рабочей программы для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа учебной дисциплины/профессионального модуля (*лишнее удалить*) адаптирована для организации образовательного процесса для инвалидов и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ) в части выбора форм, методов и педагогических технологий.

Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ № 273–ФЗ, ст. 79, письма Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в ПОО, в том числе оснащенности образовательного процесса», а также методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования от 22.04.2015 г. № 06–830 вн.

Адаптация рабочей программы проведена для инвалидов и обучающихся с ОВЗ, имеющих следующие особенности (*лишнее удалить*): нарушение речи; нарушение слуха; нарушение опорно-двигательного аппарата, в т.ч. ДЦП; нарушения функций и систем организма, не препятствующих обучению по специальности.

#### **Задачи адаптации рабочей программы:**

- 1) формирование индивидуальной образовательной траектории для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- 2) создание условий, способствующих социальной адаптации для инвалидов и обучающихся с ОВЗ в учебной группе;
- 3) повышение уровня доступности получения информации для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- 4) формирование мотивации к обучению на основе применения современных педагогических технологий.

#### **Формы, методы и технологии адаптации рабочей программы**

##### **Адаптационные формы и методы:**

- наглядная опора в обучении;
- алгоритмы в обучении;
- комментированное управление;
- поэтапное формирование умственных действий;
- опережающее консультирование по трудным темам;
- игнорирование негативных поступков;
- задания с нарастающей степенью трудности;
- смена видов деятельности;
- поэтапная помощь педагога;
- дифференцированные формы заданий;
- чередование форм организации учебной деятельности (индивидуальная, парная, групповая);
- использование специальных технических средств приема-передачи учебной информации коллективного и индивидуального пользования;
- использование специальных дидактических материалов, печатных и электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к обучению инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- проведение групповых и индивидуальных консультаций.

##### **Педагогические технологии, обеспечивающие адаптацию образовательного процесса для инвалидов и обучающихся с ОВЗ:**

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии программированного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологии дистанционного обучения;
- технологии уровневой дифференциации.

