

ООО «Академия»

Частное учреждение – профессиональная образовательная организация  
«Краснодарский техникум управления, информатизации и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

Наименование специальности

43.02.10 Туризм

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 2-3 курс по специальностям СПО 43.02.10 «Туризм»

Программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

учебная дисциплина Физическая культура входит в цикл перечисленных специальностей

**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.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) (Приложение 2):

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

2 курс: 43.02.10 «Туризм»

максимальной учебной нагрузки обучающегося: 124 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 62 часа;  
самостоятельной работы обучающегося: 62 часа.

3 курс: 43.02.10 «Туризм»

максимальной учебной нагрузки обучающегося: 88 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 44 часа;  
самостоятельной работы обучающегося: 44 часа.

## 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>212</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
В том числе:	
Практические занятия	<b>104</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>
В том числе	
Внеаудиторная самостоятельная работа	106
№1. Реферат «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития	2
№2 Утренняя гимнастика	28
№3 Правила игры, Игра в баскетбол на площадках города	28
№4 Составить и разучить комплекс ритмической гимнастики	24
№5 Длительный кросс до 15-18 минут	24
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

:

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

43.02.10 «Туризм»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Профессионально-прикладная и физическая подготовка.		4	
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном; профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	
	Роль физической культуры в общекультурном; профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни		2
	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся №1 Реферат «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Занятия в спортивных клубах, секциях.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег 100метров. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность (ФОД) для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		
	<b>Практические занятия:</b> Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Развитие общей и специальной выносливости, биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие дистанции использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей	12	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Комплекс упражнений гигиенической гимнастики. Занятия в спортивных клубах, секциях.	12	
	Содержание учебного материала		

<b>Тема 2.2. Метание гранаты.</b>	<b>Практические занятия</b> Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег. Специальные подготовительные упражнения метателя, заключительная часть разбега, финальные усилия Сдача нормативов по метанию гранаты	16	
	Самостоятельная работа №2 Комплекс упражнений гигиенической гимнастики. Занятия в спортивных клубах, секциях	16	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 3.1 Техника штрафных бросков.</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Практические занятия.</b> Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Техника штрафных бросков. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей	6	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Правила игры занятия в спортивных секциях. Занятия в спортивных клубах, секциях.	6	
<b>Тема 3.2 Передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия. Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	6	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Правила игры, занятия в спортивных секциях.	6	
<b>Тема 3.3. Тактика игры в защите и нападении</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Практические занятия</b>		2
	Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.	8	2

	тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Правила игры, занятия в спортивных секциях	8	
<b>Тема 3.4</b> <b>Основные правила судейства</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Практические занятия</b> техника игры; правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча	8	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Правила игры, занятия в спортивных секциях	8	
<b>Раздел 4. Ритмическая гимнастика</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 4.1. Развитие двигательных качеств</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Практические занятия:</b> методика проведения занятий, разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения элементов и комбинаций. Развитие силы, координации, ловкости, гибкости, выносливости использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей	24	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Составить и выполнить комплекс ритмической гимнастики. Занятия в спортивных клубах, секциях	24	
<b>Раздел 5. Кроссовая подготовка</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Совершенствование техники длительного бега</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Практические занятия</b>		-
	Техника бега на средние и длинные дистанции; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника дыхания	24	
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Длительный кросс до 15-18 минут. Занятия в спортивных клубах, секциях.	24	
<b>Всего:</b>		<b>212</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета не предусмотрено; мастерских не предусмотрено; лабораторий не предусмотрено; спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и рабочего места не предусмотрено.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории не предусмотрено.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, силовой комплекс.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, магнитофон мультимедийный комплект.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

Основные источники:

1. А.А. Бишаева. Физическая культура. Учебник для студентов СПО. М., 2019

2. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/.В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2019. – 520 с.

4. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2016.- 332 с.

5. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.:»Академия», 2017. – 208 с.

6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 152 с.

Дополнительная литература:

1. Переверзев В. А.

Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд.,

испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2017. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.

2. Чертов Н. В.

Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2019. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9

3. Полиевский С. А.

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).

4. Бароненко В. А.

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

5. Муллер А. Б.

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : СФУ, 2019. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.

6. Лазарев И. В.

Лазарев, И.В. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебное пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2017. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей .-выполнять задания связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Итоговый контроль: - зачет Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; Промежуточный контроль: - сдача нормативов.</p>
<p>Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;</p>	<p>легкая атлетика оценка техники выполнения двигательных действий(проводится в ходе занятий)бег на короткие дистанции, средние ,длинные. Оценка фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. спортивные игры. Оценка техники исполнения базовых элементов техники спортивных игр(броски в кольцо,подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Кроссовая подготовка. Оценккатемникипробегания дистанций. общая физическая подготовка. Оценка уровня развития физических качеств.</p>

## ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	спортивные игры.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	спортивные игры.
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	легкая атлетика, кроссовая подготовка, общая физическая подготовка.