

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
ИНСТИТУТ СПОРТА ТУРИЗМА И СЕРВИСА
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа



О.Б. Прохорова

30 августа 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
43.02.10 «Туризм»

Челябинск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04. «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 43.02.10 «Туризм» рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета № 1, протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР

И.Н. Романенко

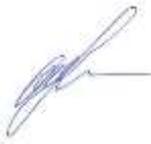
« 27 » августа 2021 г.



Специалист по УМР

О.А. Швецова

« 27 » августа 2021 г.



Разработчик: Л.А. Беляева – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.10 «Туризм»

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации в профессиональных образовательных организациях при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 «Туризм».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 «Туризм».

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать:**

З-1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З-2 - основы здорового образа жизни;

уметь:

У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее 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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные/практические занятия	94
контрольные занятия/точки рубежного контроля	-
курсовая работа/проект	-
дифференцированный зачет (зачет)	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	102
индивидуальная учебно-научная работа (рефераты, проекты, НИРС)	4
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка					самостоятельная /внеаудиторная работа (час)		
		Всего часов	в том числе				всего	внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных работ (час)	промежуточная аттестация в форме диф.зачёта/ зачёта (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 курс									
Раздел 1 «Физическая культура в обеспечении здоровья»	2	2	2	-	-	-	-	-	-
1.1 Социально-биологические основы физической культуры и	2	2	2	-	-	-	-	-	-

здоровый образ жизни (дискуссия)									
Раздел 2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств по профессии	32	16	-	16	-	-	16	16	-
2.1 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	4	2	-	2	-	-	2	2	-
2.2 Бег с ускорением на отрезках до 50 м. (соревнование)	4	2	-	2	-	-	2	2	-
2.3 Развитие скоростной выносливости	4	2	-	2	-	-	2	2	-
2.4 Кроссовая подготовка	4	2	-	2	-	-	2	2	-
2.5 Силовая подготовка	4	2	-	2	-	-	2	2	-
2.6 Круговая тренировка	4	2	-	2	-	-	2	2	-
2.7 Координационные способности	4	2		2	-	-	2	2	-
2.8 Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	4	2		2	-	-	2	2	-
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)	32	16	-	14	-	2	16	14	2
3.1 Техника нападения и защиты (стойки, перемещения)	4	2	-	2	-	-	2	2	-
3.2 Техника приема и передач мяча сверху, снизу	4	2	-	2	-	-	2	2	-
3.3 Техника и нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи	4	2	-	2	-	-	2	2	
3.4 Совершенствование техники нападающего удара	4	2	-	2	-		2	2	-
3.5 Техника взаимодействие игроков передней и задней линии	4	2	-	2	-	-	2	2	-
3.6 Развитие двигательных качеств волейболиста. Координационные способности	4	2	-	2	-	-	2	2	-
3.7 Учебные двусторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами. Тактика игры	4	2	-	2	-	-	2	2	-
Зачет	4	2	-	-	-	2	2	-	2
Раздел 4. Лыжная подготовка	24	12		12			12	12	
4.1 Техника передвижения на	4	2	-	2	-	-	2	2	-

лыжах попеременно двухшажным ходом									
4.2 Техника спуска в высокой, основной, низкой стойке	4	2	-	2	-	-	2	2	-
4.3 Техника передвижения поворотов в движении	4	2	-	2	-	-	2	2	-
4.4 Техника торможения на открытых склонах	4	2	-	2	-	-	2	2	-
4.5 Техника передвижения коньковым ходом	4	2	-	2	-	-	2	2	-
4.6 Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 5 км. (соревнование)	4	2	-	2	-	-	2	2	-
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол	16	8	-	8	-	-	8	8	-
5.1 Техническая подготовка баскетболиста	4	2	-	2	-	-	2	2	-
5.2 Техника нападения	4	2	-	2	-	-	2	2	-
5.3 Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. (ролевая игра)	4	2	-	2	-	-	2	2	-
5.4 Выполнение основных технических и тактических приемов игры	4	2	-	2	-	-	2	2	-
Раздел 6. Настольный теннис	24	12	-	10	-	2	12	10	2
6.1 Техника передвижения теннисиста, стойка, хватка ракетки	4	2	-	2	-	-	2	2	-
6.2 Техника подачи приёма мяча	4	2	-	2	-	-	2	2	-
6.3 Техника приёма мяча «топ- спин справа»	4	2	-	2	-	-	2	2	-
6.4 Техника подрезки справа, слева	4	2	-	2	-	-	2	2	-
6.5 Правило игры, судейство.	4	2	-	2	-	-	2	2	-
Зачет	4	2	-	-	-	2	2	-	2
Всего:	132	66	2	60	-	4	66	62	4
2 курс									
Раздел 7. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	20	10	2	8	-	-	10	10	-
7.1 Двигательная активность как биологическая потребность организма (дискуссия)	4	2	2	-	-	-	2	2	-
7.2. Комплекс упражнений для стимуляции зрительного	4	2	-	2	-	-	2	2	-

анализатора. Комплекс гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления									
7.3. Средства физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности	4	2	-	2	-	-	2	2	-
7.4 Комплекс упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса	4	2	-	2	-	-	2	2	-
7.5 Комплекс упражнений с резиновым амортизатором и фитболом	4	2	-	2	-	-	2	2	-
Раздел 8. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	32	16	-	14	-	2	16	16	-
8.1 Развитие физических качеств как единый процесс (ОФП)	4	2	-	2	-	-	2	2	-
8.2. Силовые способности и методика их совершенствования	4	2	-	2	-	-	2	2	-
8.3. Скоростные способности и методика их совершенствования	4	2	-	2	-	-	2	2	-
8.4. Выносливость и методика её развития	4	2	-	2	-	-	2	2	-
8.5 Кроссовая подготовка	4	2	-	2	-	-	2	2	-
8.6 Круговая тренировка	4	2	-	2	-	-	2	2	-
8.7 Гибкость и методика её совершенствования	4	2	-	2	-	-	2	2	-
Зачет	4	2	-	-	-	2	2	2	-
Раздел 9. Спортивные игры. Баскетбол	16	8	-	8	-	-	8	8	-
9.1 Совершенствование и закрепление технической подготовки баскетболиста. Техника нападения	4	2	-	2	-	-	2	2	-
9.2 Правила игры и судейства	4	2	-	2	-	-	2	2	-
9.3 Выполнение основных технических и тактических приемов игры. Тактика индивидуальных действий, командных действий (соревнование)	4	2	-	2	-	-	2	2	-
9.4 Итоговое занятие	4	2	-	2	-	-	2	2	-
Раздел 10.	10	4	-	4	-	-	6	6	-

Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков									
10.1 Комплекс упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний	4	2	-	2	-	-	2	2	-
10.2 Комплекс упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования	6	2	-	2	-	-	4	4	-
Дифференцированный зачет	2	2	-	-	-	2	-	-	-
Всего 2 курс:	80	40	2	34	-	4	40	38	-
Итого:	212	106	4	94	-	8	106	102	4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие Спортивного зала.

Основное оборудование, обеспечивающее проведение всех видов занятий: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, беговая дорожка, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения 20.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура. Комплексная поддержка учителя. Всероссийский научно-методический журнал. – 2016,2017

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины включает:

- стартовую диагностику (входной контроль);
- текущий (оперативный) контроль;
- рубежный (проводимый в соответствии с точками рубежного контроля, отраженными в Тематическом плане, в процессе итоговых / контрольных занятий и зачетов).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формируемые компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент знает: З-1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З-2 - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: – тестирование; – анкетирование; Промежуточная аттестация: выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата) по данной теме

<p>Студент умеет: У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль: – оценка овладения техникой выполнения физических упражнений, освоения тактики спортивных игр, выполнения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; – анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Промежуточная аттестация: – тестовые задания, – оценка ведения Дневника здоровья, выполнения нормативов комплекса ГТО, организации и проведения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с обучающимися, освоения тактики спортивных игр</p>
<p>Студент владеет общими компетенциями на базовом уровне: ОК2. 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.</p>	<p>Текущий контроль: - наблюдение за учебной деятельностью обучающихся в процессе выполнения физических упражнений, соревнований, зачетов, предъявления результатов ВСП, взаимодействия в межличностном общении, в процессе работы с информацией во внеурочной деятельности (Предметные Недели, олимпиады, соревнования)</p> <p>Промежуточная аттестация: - оценка уровня сформированности общих компетенций при защите Дневника здоровья</p>

4.2. Критерии оценки

Критерии оценки реферата:

«5» выставляется, если работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная

позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

«4» выставляется, если: - работа сдана в неуказанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

«3» выставляется, если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем работы выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении;

«2» выставляется, если тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены грубейшие ошибки в оформлении работы или студентом не представлена работа.

Критерии оценки теста:

85-100% - «отлично»

70-84% - «хорошо»

51-69% - «удовлетворительно»

менее 50% - «неудовлетворительно»

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Критерии оценки выполнения практических заданий:

оценка «отлично» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации

упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.