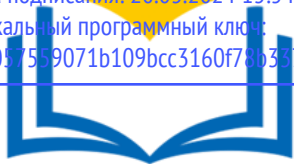


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ивлиев Тимур Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 20.03.2024 13:54:53
Уникальный программный ключ:
85c057559071b109bсс3160f78b337f0ba948b3c



109439, г. Москва, ул. Волгоградский проспект,
дом 138, корпус 3

Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Интерколледж»
(АНО ПО «Интерколледж»)

тел. 8 (495) 379-01-62
Web-сайт: <http://intercollege.su/>
e-mail: info@intercollege.su

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Физическая культура

**Специальность 43.02.10 Туризм
(базовая подготовка)**

Москва 2023

ОДОБРЕНА

Разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования
43.02.10 Туризм

Предметно-цикловой комиссией
общих гуманитарных и социально-
экономических, математических и
общих естественнонаучных
дисциплин

Протокол № 4
от « 15 » декабря 20 23 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии
общих гуманитарных и социально-
экономических, математических и общих
естественнонаучных дисциплин

Заместитель директора по учебно-
методической работе



А.Ю. Грайфер
(Ф.И.О.)



О.В. Данилина
(Ф.И.О.)

Составитель: _____ Ковалев Л.М.
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

Рецензент: _____ Барсукова Н.А.
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	11
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **43.02.10 Туризм, укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

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

Дисциплина относится к группе общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин цикла.

Дисциплина ориентирована на освоение следующих компетенций:

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.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 159 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 53 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	159
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
практические занятия	106
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	53
Написание реферата, сообщение, доклада, составление комплексов упражнений, обзор СМИ, просмотр спортивных программ.	53
Итоговая аттестация в форме зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема: Легкая атлетика	Практические занятия	14		
	1		Вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте по техники безопасности. Развитие скоростно - силовых качеств. Бег 1000м. Совершенствование техники метания.	3
	2		Совершенствование техники низкого старта. Бег 100м. Подтягивание. УТИ.	3
	3		Развитие выносливости. Прием нормативов 2 км [ж]- 3 км [юн]. УТИ.	3
	4		Развитие выносливости. Кросс 1000м. Обучение техники прыжка в длину с разбега. У.Т.И	3
	5		Развитие силовых качеств. Бег 1000-1500м. Подтягивание. Сгибание рук в упоре лежа. Обучение техники метания гранаты.	3
	6		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	3
	7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> написание реферата по теме: «легкая атлетика», посещение секций по легкой атлетике, Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости.		7	3
Тема: Спортивные игры	Практические занятия	20		
	8		Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. УТИ.	3
	9		Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. УТИ.	3
	10		Тактические взаимодействия игры в нападении. Совершенствование подачи мяча. Встречная эстафета.	3
	11		Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебно – тренировочная игра	3
	12		Совершенствование техники волейбола. Совершенствование тактических взаимодействий в защите. УТИ.	3

	13	Совершенствование приема и передачи мяча ОФП УТИ		3
	14	Совершенствование техники игры в волейбол.		3
	15	Совершенствование техники игры в волейбол.		3
	16	Совершенствование техники игры в волейбол.УТИ		3
	17	Зачет		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Написание реферата: «Волейбол», судейство соревнований по волейболу, посещение секции по волейболу, измерить ЧСС до и после нагрузки,			10
Тема: Гимнастика	Практические занятия		6	
	1	Инструктаж по техники безопасности. Развитие скоростно – силовых качеств.		3
	2	Обучение акробатической связки. Совершенствование техники опорного прыжка через коня. УТИ.		3
	3	Развитие координации. Совершенствование техники упражнений на брусьях и перекладине. Прием нормативов по гимнастике.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Посещение секции по гимнастике.		3	3
Тема: Спортивные игры	Практические занятия		10	
	4	Баскетбол. Обучение техники передачи мяча двумя и одной рукой. Передачи в движении. ОФП.		3
	5	Обучение ведению и передачи мяча. Обучение поворотам с мячом. УТИ		3
	6	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Тактика игры в защите. УТИ.		3
	7	Совершенствование техники игры в нападении и защите. УТИ.		3
	8	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с разных точек площадки. УТИ.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Изучение правил по баскетболу, судейство соревнований по баскетболу, комплекс упражнений на развитие координации, комплекс упражнений скоростно-силового характера.		5	3
Тема: Общая физическая	Практические занятия		6	

подготовка	9	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие силовой выносливости. УТИ.		3
	10	Тестирование. Развитие силовых качеств методом круговой тренировки. У.Т.И.		3
	11	Развитие мышц туловища и плечевого пояса. Подтягивание. Пресс. УТИ.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Комплекс упражнений силового характера, комплекс упражнений с гантелями.			3
Тема: Легкая атлетика	Практические занятия		12	
	12	Совершенствование техники метание гранаты. Совершенствование техники низкого старта. УТИ.		3
	13	Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 100м . Кроссовая подготовка. УТИ.		3
	14	Бег 100 метров на результат. Прием норматива прыжки в длину с разбега. ОФП. УТИ.		3
	15	Метание гранаты на результат. Тестирование.		3
	16	Совершенствование техники низкого старта. Бег 60м., 100 м. Прием контрольных нормативов.		3
	17	Зачет		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Выполнение упражнений скоростно-силовой направленности, подготовка реферата по теме «Легкая атлетика», посещение секции по легкой атлетике, участие в соревнования по легкой атлетике			6
Тема: Легкая атлетика	Практические занятия		10	
	1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 1000м. Совершенствование техники метания.		3
	2	Развитие выносливости. Прием нормативов 2 км [ж]- 3 км [юн]. У.Т.И.		3
	3	Развитие выносливости. Кросс 1000м. Обучение техники прыжка в длину с разбега. У.Т.И		3
	4	Развитие силовых качеств. Бег1000-1500м. Подтягивание. Сгибание рук в упоре лежа. Обучение техники метания гранаты.		3
	5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		3

	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> посещение секции по легкой атлетике, участие в соревнования по легкой атлетике, Измерить ЧСС до и после нагрузки.		5	3
Тема: Спортивные игры	Практические занятия		8	
	6	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. УТИ.		3
	7	Тактические взаимодействия игры в нападении. Совершенствование подачи мяча. Встречная эстафета .		3
	8	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебно – тренировочная игра		3
	9	Совершенствование техники волейбола.. Учебно – тренировочная игра		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Судейство соревнований по волейболу, комплекс упражнений на силу, гибкость.		4	3
Тема: Гимнастика	Практические занятия		10	
	10	Инструктаж по техники безопасности. Развитие скоростно – силовых качеств.		3
	11	Обучение акробатической связки. Совершенствование техники опорного прыжка через коня. УТИ.		3
	12	Закрепление техники упражнений на перекладине. Обучение опорному прыжку через коня.		3
	13	Развитие координации. Совершенствование техники упражнений на брусках и перекладине. Прием нормативов по гимнастике.		3
	14	Зачет		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Посещение секции по гимнастике, составить комплекс физических упражнений производственной гимнастики		5	3
Тема: Спортивные игры	Практические занятия		10	
	1	Баскетбол. Обучение ведению и передачи мяча. Обучение поворотам с мячом. УТИ		3
	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Тактика игры в защите. УТИ.		3
	3	Совершенствование техники игры в нападении и защите. УТИ.		3

	4	Отработка техники баскетбола.		3
	5	Зачет		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Изучение правил по баскетболу, судейство соревнований по баскетболу, комплекс упражнений на развитие координации,		5	3
Всего:			159	

3. Условия реализации программы дисциплин

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки, футбольного поля.

Оборудование учебного кабинета: спортивные тренажеры на развитие всех групп мышц, скамьи гимнастические, турники, столы для настольного тенниса, гимнастические маты, канат, стенки гимнастические, штанги, медболы, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, шахматы, гантели, гимнастический конь, гири, гранаты, палатки 4-х местные, 2-х местные, корзины баскетбольные, сетка волейбольная, ролики гимнастические, ролики для прессы, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура: учебник. Начальное и среднее профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины.	А.А. Бишаева	М.: Академия ИЦ, 2013. - 304 с.;

Дополнительная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Анатомия и физиология человека: учебник. (СПО).	И.В. Гайворонский	М.: Академия, 2014.
2	Лечебная физическая культура и массаж.	В.А. Епифанов	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.

Интернет-ресурсы

www.iqlib.ru Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий.
[http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-Библиотека) портала

Технические средства обучения

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 2, 3, 6	Тестирование, Защита рефератов. Самостоятельное проведение фрагмента занятия
- основы здорового образа жизни		
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		