

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТАМБОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**



Утверждена приказом № 239-о
от 1 августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
43.02.10 Туризм (базовая подготовка)**

Тамбов, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Примерной программы по дисциплине Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 Туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 1354 от 27 октября 2014г., зарегистрированного Министерством юстиции России рег.№ 34958 от 27 ноября 2014г.

Организация-разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Гамбовский колледж социокультурных технологий»

Разработчик:

Г.И. Гвоздев, преподаватель

Программа рассмотрена на заседании методического совета, протокол

Зам.директора по УМР

_____ Анашкина И.В.

Рецензент: _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 1354 от 27 октября 2014г., зарегистрированного Министерством юстиции России рег.№ 34958 от 27 ноября 2014г.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки студентов по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

- ✓ формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- ✓ развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- ✓ овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- ✓ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных

ориентаций;

- ✓ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- ✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- ✓ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- ✓ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- ✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- ✓ выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- ✓ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 59 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	113
теоретические занятия	4
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	
<i>сообщение по теме</i>	29
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	30
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	2
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры	Основы физической культуры Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Оздоровительные системы физического воспитания. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Профилактика профессиональных заболеваний. Техника безопасности и оказание первой помощи при травмах.	4	3
Лёгкая атлетика	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
	Содержание учебного материала.		
	Основы физической культуры	1	
	Практические занятия	17	
	Бег на короткие дистанции		
	Эстафетный бег		
	Метание гранаты		
	Прыжки в длину с разбега		
Кроссовая подготовка			
Самостоятельная работа обучающихся <i>Сообщения по темам:</i> <ul style="list-style-type: none"> Оздоровительные системы физического воспитания. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. История развития лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике. 	10		

	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения и назначение лёгкоатлетических упражнений. • Влияние экологических факторов на здоровье человека. Вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. • Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. • Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. • Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 		
Раздел 2	Содержание учебного материала		3
Спортивные игры Баскетбол	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
	Практические занятия	16	
	Стартовая стойка. Способы перемещения, остановки, повороты .		
	Прием мяча и передача		
	Ведение мяча		
	Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча		
	Броски мяча в кольцо на месте, в движении, в прыжке		
	Тактика игры в нападении, в защите		
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения по темам: <ul style="list-style-type: none"> • Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении. • Правила соревнований по баскетболу. • Техника выполнения и назначение игровых упражнений в баскетболе. • Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. • Круговой метод тренировки. • Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. • Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. • Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. • Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 	9	
Раздел 3	Содержание учебного материала Основы физической культуры	2	3

Гимнастика атлетическая	Лабораторные работы (не предусмотрено)	12	
	Практические занятия. Круговой метод тренировки		
	Висы и упоры. Равновесие. Подтягивание		
	Акробатика. Сдача контрольных тестов		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения для коррекции зрения.		
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения по темам: <ul style="list-style-type: none"> • Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. • Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. • Средства физической культуры в регулировании работоспособности. • Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. • Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. • Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. • Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. • Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. • Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования. • Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. 	10	
Раздел 4 Лыжная	Содержание учебного материала. Основы физической культуры	1	3

ПОДГОТОВКА	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
	Практические занятия Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	36	
	Попеременный двухшажный ход.		
	Попеременный четырехшажный ход.		
	Одновременный бесшажный ход.		
	Одновременный двухшажный ход.		
	Одновременный одношажный ход (основной вариант).		
	Переход с попеременных ходов на одновременные.		
	Торможение и поворот «плугом». Подъём «лесенкой», «ёлочкой».		
	Одновременный двухшажный коньковый ход.		
	Одновременный одношажный коньковый ход.		
	Преодоление контруклонов.		
Самостоятельная работа обучающихся	10		
Раздел 5 Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала		3
	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
	Практические занятия Стойки и передвижения, повороты, остановки.	22	
	Прием мяча и передача.		
	Подача мяча		
	Нападающий удар.		
	Техника защитных действий.		
	Тактика игры в защите, в нападении.		
Самостоятельная работа обучающихся	10		
Раздел 6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		3
	Практические занятия Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	10	

	Бег на средние дистанции.		
	Бег по пересеченной местности.		
	Круговая тренировка.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(не предусмотрено)</i>			
Всего аудиторных занятий		117	
Всего часов		176	

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; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир

Оборудование учебного кабинета (*не предусмотрено*);

Технические средства обучения: компьютер с программным обеспечением и мультимедиапроектор с экраном.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской (*не предусмотрено*).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории (*не предусмотрено*).

Оборудование спортивного зала:

- Акробатические снаряды;
- Волейбольная сетка и волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты и мячи;
- Шведская стенка и канат.

Оборудование стадиона:

- Беговые дорожки;
- Сектор для метания;
- Сектор для прыжков в высоту и длину.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура : учебник для спо/ Н. Решетников, Ю. Кислицин.-12-е изд.,стер.-М:Академия, 2012
2. Физическая культура. 10-11кл. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха.- 7-е изд.-М.: Просвещение , 2012.- 237с.(электронный учебник)
3. Физическая культура: учебное пособие/Чеснова Е. Л.- Издательство: Директ-Медиа, 2013
4. Физическая культура: учебное пособие/ Евсеев Ю. И.- Издательство: Издательство «Феникс», 2014***
5. Физическая культура: учебное пособие/Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.-Издательство: СКФУ, 2017***

6. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов н/Д.: Феникс, 2010
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/
3. Редактор: Маргазин В. А., Семенова О. Н., Ачкасов Е. Е.-Издательство: СпецЛит, 2013***
4. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл. ***
5. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие/Тычинин Н. В., Суханов В. М.-Издательство: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017***
6. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие/Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В.- Издательство: Директ-Медиа, 2019

Интернет-ресурсы:

1. <http://revolution.allbest.ru>
2. <http://www.twirpx.com>
3. <http://www.fizkult-ura.ru>
4. <http://www.fizsport.ru>
5. <http://www.rgufk.ru/chair/teorii-i-metodiki-legkoi-atletiki>
6. <http://www.fitn.ru>
7. <http://www.xcsport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.