Профессиональное образовательное учреждение

«Гуманитарный техникум экономики и права»

105318, Россия, г. Москва, Ибрагимова ул., д. 31, к.1. Тел: +7(499) 166-02-27

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 43.02.10 Туризм

Москва, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	9
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью ППССЗ по специальности СПО 43.02.10 Туризм, базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ СПО и направлена на формирование ОК 2, ОК 3, ОК 6.

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;

знать:

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

основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **212** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **106** часов;

самостоятельной работы обучающегося **106** 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)	**212**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**106**
В том числе:	
Лекционные занятия	6
Практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**106**
В том числе	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю, а также в следующих формах: Написание рефератов Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики Изучение правил спортивных игр (волейбол, баскетбол) Участие студентов в соревнования по видам спорта	
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
Введение	Общие понятия, основные задачи и цели физической культуры в развитии человека	1	*1*
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	**Содержание учебного материала**		
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Основы здорового образа жизни.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Оценка и соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. 4. Регулирование массы тела средствами физического воспитания.	6	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		3
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Практические занятия Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	30	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32	
Тема 2.2. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**		
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры		

	в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. **Волейбол** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра. **Бадминтон** Изучение элементов подачи и приема волана. Изучение техники нападающего удара. Изучение тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Настольный теннис.** Изучение передачи прием мяча. Накаты, подрезки справа, слева.		
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. Спортивные игры. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	32	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	28	
Тема 2.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		3
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. **Перекладина высокая.** Размахивая в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом соскок назад и вперед. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание. **Брусья.** Размахивание в упоре подъём махом назад. Соскок махом назад и махом вперед. Из		

	угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. **Акробатика.** Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, кувырок через препятствия. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Стойка на руках с помощью. **Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики.**		
	Практические занятия - На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. - На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости, - повышение уровня подготовленности средствами оздоровительных видов гимнастики, - развитие двигательных способностей с использованием упражнений оздоровительных видов гимнастики, прикладных гимнастических упражнений.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся - Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	
Тема 2.4. Плавание	**Содержание учебного материала**		
	Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. **Ознакомление с мерами безопасности** при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. **Обучение технике плавания способом кроль на спине.** Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине. **Обучение технике плавания способом кроль на груди.** Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с различной скоростью. Развитие физических качеств с использованием упражнений плавания. *При аренде бассейна – (Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию.		

	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Техника ныряния в глубину и длину. Совершенствование техники плавания спортивными способами плавания. Повышение уровня развития физических качеств средствами плавания. Оценка уровня овладения умениями в плавании).		
	Практические занятия - На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания. - На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: - воспитание выносливости в процессе занятий плаванием; - воспитание координации движений в процессе занятий плаванием; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием; - воспитание гибкости в процессе занятий плаванием. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	10	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода**.** Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Повороты на месте и в движении. Закрепление умений в ходьбе классическими ходами. Переходы с хода на ход. **Инструкция** по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.		
	Практические занятия На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:	6	

	оспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.	4	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		*3*
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	10	
	ВСЕГО:	212	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

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, бодибары).

Оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: полосы препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. Физическая культура: учебник для СПО3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.

2. Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.

3. С. А. Литвинов. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 413 с.

4. Т. А. Завьялова Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с.

5. С. Ф. Бурухин.Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с

Дополнительные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 237с.: ил.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2008. – 320с.
3. Первая медицинская помощь: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / П.В. Глыбченко [и др.]. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2008. – 240с.
4. Физкультура для всей семьи / сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 463с., ил.
5. Штейнбах В.Л. От Олимпии до Москвы: Очерки. – М.: Детская литература, 1978. – 223с., фотоил.
6. Советские олимпийцы: Сборник / сост. А. Середина. – М.: Молодая гвардия, 1980. – 256с.
7. Хавин Б.Н. Все о советских олимпийцах. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 464с.
8. Толорайя Н.Б. Лужники. Спорт и здоровье: путеводитель. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Моск. Рабочий, 1984. – 191с., ил.
9. Старостин А.П. Флагман футбола. – М.: Сов. Россия, 1988. – 224с.
10. Крокер М. Анатомия человека / пер. с англ. А.И. Кима. – М.: Росмэн, 2000. – 63с., ил.
11. Физическая культура в школе: Периодическое издание. – 2009 – 2013 гг.
12. Г. Н. Германов Методика обучения предмету «физическая культура».Легкая атлетика: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Коды формируемых профессиональных и общих компетенций**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	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.	Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях: при выполнении нормативов, сдачи зачетов. **Методы оценки результатов:** - тестирование в контрольных точках; -оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводиться по приросту к исходным показателям (для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		

Контрольно-оценочные критерии результативности занятий

Контрольные занятия, зачёты обеспечивают оперативную, текущую, итоговую, дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого учащегося.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума - регулярности посещения обязательных занятий.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачёт) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащегося и самоопределения через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащегося, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.