

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ БИЗНЕС АКАДЕМИЯ  
(С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

специальности 43.02.10 Туризм  
(базовая подготовка)

г.о.Тольятти 2019 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.02.10 Туризм (базовая подготовка).

Организация-разработчик: НОУ «Современная Гуманитарная Бизнес Академия»

Разработчик:

Борисов Е.С., преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 Туризм (базовая подготовка).

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной 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	
	2 курс	3 курс
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>128</b>	<b>84</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>62</b>	<b>44</b>
в том числе:		
лабораторные работы		
практические занятия	62	44
контрольные работы		
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>66</b>	<b>40</b>
в том числе:		
работа с учебной литературой	2	-
выполнение физических упражнений	52	40
спортивная игра	12	-
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>зачет</i>	<i>дифференцированный зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура.</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Физическая культура.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 1</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Методики оценки работоспособности. Ведение личного дневника самоконтроля	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 2</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.	2	
	<b>ПЗ 3</b> Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.	2	
	<b>ПЗ 4</b> Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Бег 100м	2	
	<b>ПЗ 5</b> Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 6</b> Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции.	2	
	<b>ПЗ 7</b> Упражнения на выносливость. Финишный рывок	2	
	<b>ПЗ 8</b> Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	2	
	<b>ПЗ 9</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
	<b>ПЗ 10</b> Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> кроссовая подготовка	18	
<b>Раздел 3.</b>		<b>26</b>	

<b>Атлетическая гимнастика.</b>		
Тема 3.1. Упражнения с отягощениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<b>ПЗ 11</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике	2
	<b>ПЗ 12</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой	2
	<b>ПЗ 13</b> Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Подтягивание на перекладине	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника выполнение силовых упражнений	6
Тема 3.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<b>ПЗ 14</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног.	2
	<b>ПЗ 15</b> Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок.	2
	<b>ПЗ 16</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний .Упражнения для коррекции зрения.	2
	<b>ПЗ 17</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Круговая тренировка	6
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>
Тема 4 . 1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<b>ПЗ 18</b> Основы техники лыжных ходов. Спуски со склонов, подъемы	2
	<b>ПЗ 19</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2
	<b>ПЗ 20</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	<b>ПЗ 21</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2
	<b>ПЗ 22</b> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2
	<b>ПЗ 23</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное выполнение упражнений	10
<b>Раздел 5.</b>		<b>22</b>

<b>Спортивные игры</b>		
Тема 5.1. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<b>ПЗ 24</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	2
	<b>ПЗ 25</b> Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2
	<b>ПЗ 26</b> Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2
	<b>ПЗ 27</b> Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2
	<b>ПЗ 28</b> Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Спортивные игры	12
<b>Раздел 6.</b> <b>Виды спорта по выбору</b>		<b>18</b>
Тема 6.1. Фитнес.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<b>ПЗ 29</b> Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2
Тема 6.2. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<b>ПЗ 30</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2
	<b>ПЗ 31</b> Атлетическая гимнастика, круговая тренировка	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное выполнение упражнений	12
<b>ВСЕГО</b>		<b>128</b>
<p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p>3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)</p>		



<b>3 курс</b>			
<b>Наименование</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 1</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование.	2	
	<b>ПЗ 2</b> Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге. Бег 100м	2	
	<b>ПЗ 3</b> Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 4</b> Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок.	2	
	<b>ПЗ 5</b> Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	2	
	<b>ПЗ 6</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
	<b>ПЗ 7</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
	<b>ПЗ 8</b> Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> кроссовая подготовка	8	
<b>Раздел 2 Атлетическая гимнастика.</b>		<b>22</b>	
Тема 2.1. Упражнения с отягощениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 9</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	2	
	<b>ПЗ 10</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой	2	
	<b>ПЗ 11</b> Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом,	2	

	обручем (девушки). Подтягивание на перекладине	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника выполнение силовых упражнений	6
Тема 2.2. Работа на тренажерах.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<b>ПЗ 12</b> Основы техники и техника безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок.	2
	<b>ПЗ 13</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Комплекс на верхний плечевой пояс. Комплекс на пресс. Комплекс на спину и ноги. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Круговая тренировка	6
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>
Тема 3. 1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<b>ПЗ 14</b> Основы техники лыжных ходов, спуски со склонов, подъемы	2
	<b>ПЗ 15</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2
	<b>ПЗ 16</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	<b>ПЗ 17</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2
	<b>ПЗ 18</b> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное выполнение упражнений	10
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>		<b>18</b>
Тема 4.1. Фитнес.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<b>ПЗ 19</b> Фитнес. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	2
	<b>ПЗ 20</b> Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2

Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	
	ПЗ 21 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2
	ПЗ 22 Атлетическая гимнастика, круговая тренировка	2
	Дифференцированный зачет	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений	10
<b>ВСЕГО</b>		<b>84</b>
<p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>-2репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p>3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)</p>		

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тир

#### **Перечень основного оборудования**

Палки гимнастические  
Коврики гимнастические  
Блоки гимнастические  
Станок для занятий спортивным фитнесом  
Ролы спортивные, гимнастические  
Зеркала

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 17-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017г. – 176 с.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование.

##### **Дополнительная литература**

1. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/1042460> Режим доступа: <http://znaniyum.com/> по паролю
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718). - ISBN 978-5-16-108141-9. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/993540> Режим доступа: <http://znaniyum.com/> по паролю

## **Интернет-ресурсы**

<http://window.edu.ru/window/catalog/pdf2txt?p id=1564>

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

<http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2 object77521 .html>

<http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno vospit process.doc>

<http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya programma.doc>

<http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1 03 2008/tb0104.htm>

<http://kn.kture.kharkov.ua/entrant plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	<b>Текущий контроль:</b> - практические занятия.  <b>Итоговый контроль:</b> - дифференцированный зачет.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	

#### 5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Краткая характеристика вида занятий	Используемые активные и интерактивные формы	Объем занятий в интерактивных формах (часы)
<b>Лекции</b>	не предусмотрено	-
<b>Практические занятия, семинары:</b>	командное соревнование малых групп обучающихся	38
<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено	-
<b>ВСЕГО:</b>		38