

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ СТЭМИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Наименование специальности: 43.02.10 Туризм  
Квалификация выпускника: Специалист по туризму

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ**

2018 год

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Утверждаю  
Директор ЧОУ ПО СТЭМИ  
\_\_\_\_\_/М.Н. Соболев/  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **43.02.10 «Туризм»**.

Организация-разработчик: ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Разработчики: Устинович Д.В. преподаватель ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Рабочая программа рекомендована методическим советом ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

## **СОДЕРЖАНИЕ** РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                         | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.                  | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **43.02.10 Туризм**.

Дисциплина **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** относится к обязательной части учебных циклов ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности **43.02.10 Туризм** (базовая подготовка), входящей в укрупненную группу специальностей **43.00.00. Сервис и туризм**.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина **«Физическая культура»** относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

### 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

### 1.4. Компетенции, осваиваемые обучающимися:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие общие компетенции:

|       |  |
|-------|--|
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3. | Решать проблемы, оценивать риски принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях   |
| ОК 6. | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                            |

**1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 час;

самостоятельной работы обучающегося 106 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ:

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>              | <b>212</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>106</b>  |
| в том числе:  |             |
| <b>Практические занятия (всего)</b>                       | <b>104</b>  |
| Практические занятия                                      | 102         |
| Зачет   | 2           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>        | <b>106</b>  |
| <b>Виды самостоятельной работы:</b>                       |             |
| написание реферата  | 12          |
| составление комплекса физических упражнений               |             |
| производственной гимнастики для работников                | 8           |
| умственного труда   | 10          |
| изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол) | 10          |
| судейство соревнований по различным видам спорта          | 54          |
| посещение студентами спортивных секций                    | 12          |
| участие студентов в соревнованиях по видам спорта         |             |
| Итоговая аттестация в форме <i>зачета в 4,6 семестрах</i> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| Введение. Физические способности человека и их развитие                             | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки                                | 2           | 2                |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Написание реферата по теме «ЗОЖ».   | 2           |                  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |   | <b>52</b>   |                  |
| Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Практическое занятие<br>Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.<br>Совершенствование техники выполнения Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 6           | 2                |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Написание реферата по теме «Легкая атлетика».   | 4           |                  |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции                              | Практическое занятие<br>Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  | 8           |                  |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике  | 6           |                  |
| Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега  | Практическое занятие:<br>Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении.  | 8           |                  |
| Тема 1.4. Техника эстафетного бега  | Практическое занятие:<br>Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки<br>Совершенствование техники эстафетного бега  | 6           |                  |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Посещение спортивных секций по легкой атлетике  | 14          |                  |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>   |   | <b>20</b>   | 2                |
| Тема 2.1  | Практическое занятие:   | 4           |                  |

| Наименование разделов и тем                       | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| Строевые упражнения                               | «Строевые упражнения» занятия<br>Строевые приемы на месте.<br>Условные обозначения гимнастического зала.<br>Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.<br>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.<br>Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.<br>Движение в обход, остановка группы в движении.<br>Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.<br>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.<br>Размыкание приставными шагами, по распоряжению. |             |                  |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Написание реферата по теме «Гимнастика».   | 2           |                  |
| Тема 2.2<br>Общеразвивающие упражнения            | Практическое занятие:<br>Техника «Общеразвивающих упражнений».<br>Раздельный способ проведения ОРУ.<br>Основные и промежуточные положения прямых рук.<br>Основные положения согнутых рук.<br>Основные стойки ногами.<br>Наклоны, выпады, приседы.<br>Упражнения сидя и лежа.<br>Поточный способ проведения ОРУ.  | 4           |                  |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .   | 4           |                  |
| Тема 2.3<br>Техника акробатических упражнений     | Практическое занятие:<br>Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений.<br>Совершенствование техники акробатических упражнений.  | 4           |                  |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Написание реферата по теме «Гимнастика».   | 2           |                  |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры<br/>(Футбол)</b> |  | <b>20</b>   | <b>2</b>         |
| Тема 3.1.<br>Техника приёма и передачи мяча       | Практическое занятие:<br><b>Футбол</b><br>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.<br>Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой,  | 14          |                  |



| Наименование разделов и тем                                  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
|  | грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.  |             |                  |
|  | Самостоятельная работа студента:<br>Участие в соревнованиях по футболу.   | 6           |                  |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>                  |   | <b>52</b>   | 2                |
| Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Практическое занятие:<br>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. | 6           |                  |
|  | Самостоятельная работа студента:<br>Изучение правил по волейболу.   | 5           |                  |
| Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками  | Практическое занятие:<br>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.     | 6           |                  |
|  | Самостоятельная работа студента:<br>Судейство соревнований по волейболу.  | 5           |                  |
| Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча               | Практическое занятие:<br>Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.   | 4           |                  |
|  | Самостоятельная работа студента:<br>Посещение спортивной секции по волейболу.   | 14          | 2                |
| Тема 4.4. Двусторонняя игра                                  | Практическое занятие:<br>Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.   | 4           |                  |
|  | Самостоятельная работа студента:<br>Участие в соревнованиях по волейболу.   | 8           |                  |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>                 |   | <b>50</b>   |                  |
| Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.                   | Практическое занятие:<br>Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.   | 8           |                  |
|  | Самостоятельная работа студента:  | 5           |                  |

| Наименование разделов и тем                                     | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
|   | Изучение правил по баскетболу.  |             |                  |
| Тема 5.2.<br>Комбинационные действия                            | Практическое занятие:<br>Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.   | 8           |                  |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Судейство соревнований по баскетболу.   | 5           |                  |
| Тема 5.3.<br>Штрафные броски двусторонняя игра                  | Практическое занятие:<br>Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.   | 6           |                  |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.   | 18          |                  |
| <b>Раздел 6.<br/>Общая физическая подготовка</b>                |   | <b>14</b>   | 2                |
| Тема 6.1.<br>Общая физическая подготовка                        | Практическое занятие:<br>Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | 4           |                  |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».   | 2           |                  |
| Тема 6.2.<br>Профессионально – прикладная физическая подготовка | Практическое занятие:<br>Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.   | 2           |                  |
|   | Самостоятельная работа студента:<br>Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.   | 4           |                  |
| Зачет   |   | 2           |                  |

| <b>Наименование разделов и тем</b> | <b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b> | <b>Объем часов</b> | <b>Уровень освоения</b> |
|------------------------------------|--|--------------------|-------------------------|
| <b>Всего:</b>                      |  | <b>212</b>         |                         |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

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

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

###### **Основные источники:**

1. Физическая культура Учебное пособие для СПО Профобразование Быченков С.В., Везеницын О.В. 2017 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

###### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура Учебное пособие Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. 2013 г. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

2. Секреты успеха уроков физкультуры: Учебно-методическое пособие, Издательство «Спорт», Коджаспиров Ю.Г. , 2018 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

3. Подвижные игры : Учебно-методическое пособие , Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), Горбачева О.А., 2017

###### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»; <http://pedsovet.ru>; <http://1september.ru>

Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

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

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

| <b>Результаты обучения<br/>(освоения умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b>   |
|--|--|
| Студент должен уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)<br><br>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |