

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор

 С.В. Авдашкевич

«30» 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО:	43.02.10 Туризм
Программа подготовки:	базовая
Форма обучения:	очная, заочная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:	основное общее образование
Профиль получаемого профессионального образования:	социально-экономический

Разработчики

Мальченко В.Г.

преподаватель колледжа

ОБСУЖДЕНО

на заседании ПЦК 43.02.10 Туризм

«29» августа 2017 г., протокол № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

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

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

учебная дисциплина входит в учебный общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины¹:

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции
ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

знать:

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов, в том числе:

очная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов;
самостоятельной работы обучающегося 106 часов.

заочная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;
самостоятельной работы обучающегося 204 часа.

В рамках рабочей программы используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: игровые формы для формирования и развития общих компетенций обучающихся.

¹ Требования к результатам освоения учебной дисциплины (умения, знания, ОК и ПК) указываются в соответствии с ФГОС. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (умения, знания, ОК и ПК), добавленные за счет часов вариативной части ППССЗ, отмечаются символом «*».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр			
		3	4	5	6
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	212	68	48	64	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	106	34	24	32	16
В том числе:					
Лекционные занятия (ЛЗ)					
Практические занятия, семинары (ПЗ)	106	34	24	32	16
Лабораторные работы (ЛР)					
Контрольные работы (КР)					
Курсовая работа (проект)					
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	106	34	24	32	16
Форма промежуточной аттестации ²	З, ДЗ	3	3	3	ДЗ

2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Курс		
		2	3	4
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	212	98	100	14
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	8	2	2	4
В том числе:				
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	4	2	2	
Практические занятия, семинары (ПЗ)	4			4
Лабораторные работы (ЛР)				
Контрольные работы (КР)	+			+
Курсовая работа (проект)				
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	204	96	98	10
Форма промежуточной аттестации ²	ДЗ	-	-	ДЗ

² Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «–» (другие формы контроля в таблице не указываются).

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов								Уровень освоения ³
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ЛР+КР	СР		ЛЗ	ПЗ+ЛР+КР	СР	
Раздел 1.	Лёгкая атлетика	86	-	42	44	85		-	85	
Тема 1.1. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание учебного материала	6	-	2	4	6			6	2,3
	Практические занятия Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.			2				-	6	
	Самостоятельная работа Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.				4					
Тема 1.2. Беговые упражнения	Содержание учебного материала	34	-	16	12	27	1	-	26	2
	Биомеханические основы бега, его последовательность изучения и совершенствование. Дозирование нагрузки в специальных беговых упражнениях.			16			1		26	
	Практические занятия 2-7 Выполнение беговых упражнений: бег на средние, длинные и короткие дистанции; высокий старт с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег.							-		
	Самостоятельная работа Выполнения специальных беговых упражнений для развития физических качеств. Индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Включать беговые упражнения в различные формы занятий, способствующие профилактике профессиональных заболеваний. Сделать доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности».				12					
Тема 1.3. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	26	-	12	14	26	1	-	25	2
	Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками.						1		25	
	Практические занятия 8-12 Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок			12				-		

	Самостоятельная работа Подбор и выполнение специальных прыжковых упражнений. Контроль дозировки нагрузки. Выполнение прыжковых упражнений самостоятельно. Уметь применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать нагрузку по ЧСС. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.				14						
Тема 1.4. Упражнения метания на дальность	Содержание учебного материала	26	-	12	14	26	1	-	25	2	
	Биомеханические основы метания. Метание гранаты на дальность 500 гр. (д), 700 гр. (ю).						1		25		
	Практические занятия 13-17 Выполнение упражнений метания гранаты на дальность 500 гр.(д), 700 гр. с места и разбега.			12					-		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений метания на дальность самостоятельно. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Сделать сообщение о технике метания л/а снарядов.				14						
Раздел 2.	Спортивные игры	82	-	54	28	84	-	-	84		
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	44	-	30	14	44			44	2	
	Практические занятия 18-33 Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча бегом, змейкой, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину, штрафной бросок, групповые и индивидуальные действия, игра по правилам.			30					-		44
	Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в баскетбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				14						
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	38	-	24	14	40	-	-	40	2	
	Практические занятия 34-46 Выполнение упражнений с мячом; верхняя подача с мячом, приём и передача мяча стоя на месте и в движении, прямой нападающий удар, блокирование, групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам			24					-		40
	Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в волейбол, судейских жестов, заполнение протоколов, подвижные игры, приближённые к волейболу, игра по правилам. Написание реферата «История развития волейбола в России»				14						
Раздел 3.	Гимнастика	42	-	8	34	40	1	1	38		
Тема 3.1	Содержание учебного материала	14	-	2	12	14			14	2	

Строевые упражнения и приёмы	Выполнение строевых команд и упражнений на месте и в движении. Акробатическая, ритмическая и атлетическая гимнастика								14	
	Практическое занятие 47 Выполнение организующих команд и приемов, построение и перестроение на месте и в движении, передвижение с изменением длины шага.			2				-		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений, составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.				12					
Тема 3.2 Акробатические упражнения и комбинации	Содержание учебного материала	6	-	2	4	6	1	-	5	2
	Выполнение упражнений гимнастики с элементами акробатики и соединение их в акробатическую комбинацию						1		5	
	Практические занятия 48-50 Выполнение гимнастических упражнений: кувырки вперёд-назад, стойки на лопатках (д), на руках, голове (ю). Мост, колесо. Соединение элементов в комбинацию для (д) и (ю).			2					-	
	Самостоятельная работа Самостоятельное составление и выполнение акробатической комбинации. Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.				4					
Тема 3.3 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	-	2	6	8	-	2	6	2
	Выполнение упражнений ритмической гимнастики состоящей из 18-20 упражнений под музыку.								6	
	Практические занятия 51-52 Выполнение гимнастических упражнений: стилизованные комплексы ОРУ на формирование точности и координации движений, упражнения из современных танцев. Выполнение упражнений художественной гимнастики: со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки), с обручем (хваты, повороты, броски, перекаты, вращения).			2					1	
	Самостоятельная работа Составление композиций или упражнений ритмической или художественной гимнастики под музыку. Самостоятельные прыжки на скакалке за 30 сек., 1 мин. Вращение обруча за 1 мин., постепенно увеличивая количество обручей от 2 до 5.				6					
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	14	-	2	12	14	-	1	13	2
	Составление и выполнение комплекса упражнений на силу основных мышечных групп с различными отягощениями								13	

	Практическое занятие 53 Выполнение упражнений атлетической гимнастики. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			2				-		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с различными отягощениями для развития силы. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой на развитие силы и силовой выносливости. Контроль дозировки физической нагрузки по ЧСС.				12					
	Контрольная работа			-				1		
Дифференцированный зачет		2		2		2		2		
ВСЕГО		212	-	106	106	212	4	4	204	

³ 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (395 кв.м.) с двумя раздевалками, СПб, Рижский пр., д. 26, Лит. Б;

Оборудование:

Спортивный инвентарь: мячи для игры в футбол, мячи для волейбол, мячи баскетбольные; сетка волейбольная, ворота футбольные, кольца баскетбольные, козел гимнастический, канат, кольца, турники.

Помещения для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал 450,5 кв.м, со вспомогательными помещениями (раздевалки, душевые) 107,8 кв.м)

г. Санкт-Петербург, ул. Перекопская, д. 6-8, лит.А

Оборудование:

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, конь для прыжков, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи футбольные, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, конусы для разметки полей и трасс.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (1995 кв.м.) (часть футбольного поля - 1775 кв.м., беговая дорожка - 120 кв.м., площадка для размещения элементов полосы препятствий - 100 кв.м)

г. Санкт-Петербург, ул. Перекопская, д. 6-8, лит. К

Персональный компьютер, проектор, доска, экран, плакаты, столы, стулья, шкаф, Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту и в длину, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного

прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1/граната для метания 500г. (девушки) и 700 г. (юноши), нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-5345-92. <https://www.biblio-online.ru>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. <https://www.biblio-online.ru>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. <https://www.biblio-online.ru>

Дополнительная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. <https://www.biblio-online.ru>
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. <https://www.biblio-online.ru>
3. Суржок, Т.Г. Физическая культура. [Электронный ресурс] / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с. <http://libume.ru>

Периодические издания:

1. Географический вестник [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: e.lanbook.com.
2. Маркетинг и маркетинговые исследования [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: grebennikon.ru.
3. Маркетинг услуг [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: grebennikon.ru.
4. Сервис в России и за рубежом [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: elibrary.ru.
5. Современные гуманитарные исследования [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: elibrary.ru.
6. Современные проблемы сервиса и туризма [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: elibrary.ru.
7. Туризм и гостеприимство [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: elibrary.ru.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы:

1. ЭБС «Юрайт» (<http://biblio-online.ru>)
2. ЭБД «Издательский дом «Гребенников» (<http://grebennikon.ru/>)
3. ЭБС «Айбукс.ру» (www.ibooks.ru)
4. ЭБС «Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://biblioclub.ru>)

6. Архив научных журналов НЭИКОН (<http://arch.neicon.ru>)
7. ЭБС СПбУТУиЭ (<http://libume.ru/jirbis/>)
8. Информационно-справочная правовая система Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru>)
9. Научная электронная библиотека elibrary.ru (elibrary.ru)
10. Научная электронная библиотека «Киберленинка» (cyberleninka.ru)
11. справочная правовая система Гарант (<http://www.garant.ru>)

Информационные ресурсы в сети «Интернет»:

1. Hotelline: портал гостиничного бизнеса (<http://www.hotelline.ru/>)
2. Все о туризме: образовательный туристический портал (<http://tourlib.net>)
3. Всемирная туристская организация (UNWTO) (<http://www.unwto.org/index.php>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)
5. Российский союз туриндустрии (<http://www.rostourunion.ru>)
6. Русское географическое общество (<http://www.rgo.ru>)
7. Федеральное агентство по туризму (<https://www.russiatourism.ru>)
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none">роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни.	<p>Оценка результатов практических занятий, Оценка результатов тестирования Оценка рефератов, других творческих работ обучающихся, в том числе компьютерных презентаций по темам Выполнение дополнительных заданий по собственной инициативе обучающихся</p>