

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЫЗЫЛСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА
ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

РАССМОТРЕНА на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин Протокол № от «__» _____ 20__ г. Председатель ПЦК _____/Фамилия И.О./ (подпись) (Ф.И.О.)	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе _____/Биче-оол М.Б./ (подпись) (Ф.И.О.) «__» _____ 20__ г.
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования

43.02.10 «Туризм»

базовая подготовка

Форма обучения: очная

Разработчики:

1. Организация – разработчик: АНОО ПО Кызылский техникум экономики и права ПК.
2. Преподаватель АНОО ПО Кызылского техникума экономики и права

Кызыл, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

□ федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) 43.02.10. «Туризм» среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 N 474 12 мая 2014 г. № 509. и зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ 19.06.2014 № 32806;

□ федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности;

□ рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) (с уточн. от 25.05.2017 г.);

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» - является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 Туризм (базовой подготовки) является обязательной частью общего гуманитарного и профессионального цикла, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности среднего профессионального образования. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения изнания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	159
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	106
лабораторные занятия	
Курсовой проект	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	53
Промежуточная аттестация ДЗ	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	1 раздел 3 семестр		
1 часть	Практические занятия		
Тема 1 Методико-практические занятия	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-	ОК1
	Практические занятия:	4	
	1 Ведение личного дневника самоконтроля и индивидуальной карты здоровья и физической подготовленности.	2	
	2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	
	Контрольные работы не предусмотрены	-	ОК 6.
Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий и специальной литературы. Оформление дневника самостоятельных занятий. Оформление индивидуальной карты здоровья и физической подготовленности.	2	ОК 7. ОК 8.	
Тема 2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-	
	Практические занятия:	10	
	1 Совершенствование техники кроссового бега по дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши). Тактика бега. Специальные упражнения бегуна. Подвижные игры.	2	

	2	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.	2	
	3	Совершенствование техника кроссового бега 1000м (девушки), 3000м (юноши). Тактика бега по дистанции. Подвижные игры. Специальные упражнения бегуна.	2	
	4	Кроссовый бег 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	
	5	Совершенствование техники и тактики кроссового бега 2000м (девушки), 3000м (юноши). Тесты по карте здоровья. Дневник по физкультуре	2	ОК1. ОК 2. ОК 3.
		Контрольные работы не предусмотрены	-	
		Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий. Заполнение карты здоровья и физической подготовленности.	6	
Тема 3 Гимнастика		Содержание учебного материала	-	
		Лабораторные занятия не предусмотрены.	-	
		Практические занятия:	20	
	1	Дыхательная гимнастика. Классические виды гимнастики. Дыхательные упражнения йогов.	2	ОК1. ОК 2.
	2	Атлетическая гимнастика. Определение типа телосложения и проблемных зон. Музыкальная разминка. Определение нагрузки в соответствии с физической подготовленностью.	2	
	3	Ритмическая гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (подготовительная часть). Работа по «Мини-программе по шейпингу».	2	
	4	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (основная часть). Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Мини-программа по шейпингу.	2	

	5	Разучивание комплекса ритмической гимнастики №2 (заключительная часть). Атлетическая гимнастика.	2	
	6	Спортивная гимнастика. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Кувырок вперед в угол. Кувырок назад через правое плечо в полушпагат. Стойка на лопатках. Соединение элементов (девушки). Стойка на руках (юноши). Мини- программа по шейпингу.	2	
	7	Спортивная гимнастика. Разучивание комбинации на брусках. Висы, махи, соскоки. Мини-программа по шейпингу.	2	
	8	Спортивная гимнастика. Бревно. Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Махом назад упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки упор присев. Передвижения по бревну. Соскок. Соединение элементов (девушки). Упражнения на перекладине (юноши). Мини- программа по шейпингу.		ОК1. ОК 2. ОК 7. ОК 8.
	9	Спортивная гимнастика. Работа по станциям и по индивидуальным программам по гимнастике.	2	
	10	Итоговое занятие. Зачеты по гимнастике	2	
	Контрольные работы не предусмотрены.		-	
	Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий Выполнение упражнений и тестов по карте «Мини-программе по шейпингу».		10	
4 семестр				
4 раздел	Теоретический			
Тема 4.1. Физические способности человека	Содержание учебного материала Сила. Абсолютная и относительная сила. Средства и методы развития силы. Выносливость. Силовая, скоростная, общая выносливость. Средства и методы развития выносливости, Быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы развития быстроты, гибкости, ловкости.		2	ОК 4. ОК 5. ОК 6.
	Лабораторные занятия не предусмотрены			

	Практические занятия не предусмотрены		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа Проработка конспектов занятия. учебной и специальной литературы. Составить план тренировочного занятия согласно целям и схеме построения занятия. Подготовка сообщения «Мои физические качества»		
Тема 4.2. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание учебного материала Схема построения занятия. Виды спортивной подготовки. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Фазы развития спортивной формы: подготовительный, соревновательный и переходный. Принципы спортивной подготовки. Метод расчлененного обучения. Метод целостного обучения. Метод стандартного упражнения и метод переменного упражнения.	2	ОК1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8.
	Лабораторные занятия не предусмотрены.		
	Практические занятия не предусмотрены.		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа Проработка конспектов занятия. учебной и специальной литературы. Составить план тренировочного занятия согласно целям и схеме построения занятия. Подготовка плана занятий на месяц		
Тема 4.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8.
	Профессионально-прикладная физическая подготовка Средства ППФП. Профессиограмма. Формы занятий по ППФП. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза. Схемы комплексов упражнений.		
	Лабораторные занятия не предусмотрены		
	Практические занятия не предусмотрены		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий. учебной и специальной литературы. Составление комплексов упражнений производственной гимнастики и физкультурных пауз с учетом профессии.		
Тема 5	Практические занятия	18	

Волейбол				
	1	Совершенствование техники перемещений. Исходные положения, разновидности перемещений. Правила игры. Техника безопасности	2	
	2	Совершенствование техники передачи мяча Передача мяча вперед, над собой, назад. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передач. Упражнения с партнером	2	
	3	Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя боковая и прямая подача. Верхняя подача. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подачи Упражнения с партнером.	2	ОК1. ОК 2. ОК 3.
	4	Совершенствование техники приема мяча. Выполнение утренней гимнастики и специальных упражнений волейболиста. Ведение дневника самостоятельных занятий	2	
	5	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения нападающего удара.	2	
	6	Совершенствование техники блокирования. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование. Учебная игра.	2	
	7	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра. Разучивание игровых комбинаций.	2	
	8	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Специальные упражнения волейболиста.	2	
	9	Командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Разучивание игровых комбинаций.	2	ОК1. ОК 2. ОК 3.
Контрольные работы не предусмотрены		-		
Самостоятельная работа. Ведение дневника самостоятельных занятий. Правила игры.		10		

Тема 6 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия:		10	
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на дистанции 400 м, 800м. Техника высокого старта. Лапта.	2	
	2	Бег 400м, 800м. Лапта.	2	
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на дистанции 30, 100 м. Техника низкого старта и финиша. Лапта.	2	
	4	.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тесты здоровья. Подвижные игры.	2	
	5	Совершенствование техники метания гранаты. Техника метания гранаты 500м. (девушки), 700м. (юноши). Специальные упражнения метателя. Подвижные игры.	2	ОК1. ОК 2. ОК 3.
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий. Заполнение индивидуальной карты здоровья и физической подготовленности.		3	
Тема 7 Туризм	Содержание учебного материала		4	
	Лабораторные занятия не предусмотрены		-	
	Практические занятия:		-	
	1	Туризм. Цели походов. Виды походов. Туристическое снаряжение. Преодоление полосы препятствий. Составление маршрута похода.	2	
		Туризм. Ориентирование. Ориентирование по компасу и небесным телам.	2	

	2	Туристические и подвижные игры. Стрельба по мишеням.		
		Контрольные работы не предусмотрены	-	
		Самостоятельная работа Составить маршрут однодневного похода. Тренировать навыки ориентирования. Ориентирование по компасу. Подготовиться к походу.	2	ОК1. ОК 2.
		3 курс 5, 6 семестр Практические занятия	34	
1 часть		Методико-практические занятия	4	
Тема 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала	2	
		Профессионально-прикладная физическая подготовка Средства ППФП. Профессиограмма. Формы занятий по ППФП. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза. Схемы комплексов упражнений.		
		Лабораторные занятия не предусмотрены		
		Контрольные работы не предусмотрены	-	
		Самостоятельная работа Проработка учебной и специальной литературы. Составление комплексов упражнений производственной гимнастики и физкультурных пауз с учетом профессии.	2	ОК 5. ОК 6. ОК 7.
Тема 2 Самооценка и анализ выполнения тестов состояния		Содержание учебного материала	-	
		Лабораторные занятия не предусмотрены	-	
		Практические занятия: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	2	
		Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий и специальной литературы. Подобрать тесты для	2	

	определения состояния здоровья и общефизической подготовки. Заполнить карту здоровья и физической подготовленности.		
Тема 3 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-	
	Практические занятия:	14	
	1 Совершенствование техники кроссового бега 500м (девушки), 1000м(юноши). Тактика бега по дистанции 500м, 1000м. Подвижные игры.	2	
	2 Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры.	2	
	3 Совершенствование техники кроссового бега 1000м (девушки), 3000м(юноши). Тактика бега по дистанции 1000м, 3000м. Подвижные игры.	2	ОК 7. ОК 8.
	4 Кроссовый бег 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	
	5 Совершенствование техники кроссового бега 2000м (девушки), 6000м(юноши). Равномерный бег по дистанции. Финиширование. Подвижные игры	2	
	6 Кроссовый бег 2000м (девушки), 6000 м (юноши). Тесты здоровья	2	
	7 Кроссовый бег 3000м (девушки), 6000 м (юноши). Тесты здоровья	2	
Контрольные работы не предусмотрены	-		
Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий. Заполнение карты здоровья и физической подготовленности.	6		
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия не предусмотрены	-	

	Практические занятия:	18	
1	Совершенствование техники перемещений Исходные положения, разновидности перемещений. Правила игры. Техника безопасности	2	
2	Совершенствование техники передачи мяча Передача мяча вперед, над собой, назад. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передач. Упражнения с партнером.	2	ОК1. ОК 2. ОК 3.
3	Совершенствование техники подачи мяча Нижняя боковая и верхняя подача мяча. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подач. Упражнения с партнером.	2	
4	Совершенствование техники приема мяча Прием мяча двумя руками сверху, снизу и одной рукой. Упражнения с партнером.	2	
5	Совершенствование техники нападающего удара Прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения нападающего удара.	2	
6	Совершенствование техники блокирования Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении. Блокирование. Учебная игра.	2	
7	Тактика игры в волейбол в нападении. Игровые комбинации. Учебная игра.	2	
8	Тактика игры в волейбол в защите. Игровые комбинации. Учебная игра.	2	
9	Соревнования. Работа по дневнику.	2	
	Контрольные работы не предусмотрены	-	
	Самостоятельная работа Ведение дневника самостоятельных занятий.	6	
	Итоговый дифференцированный зачет	2	

Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также примерная тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается примерная тематика.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

- телевизор, компьютер.
- секундомеры, свисток. рулетки.

Оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья разновысокие, канат для перетягивания, бревно гимнастическое, стенки гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостики, маты гимнастические, мячи набивные, палки гимнастические, скакалки, обручи, эспандеры)
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты 500 и 700г стойки финишные, эстафетные палочки)
- туристический инвентарь (палатки туристические, топоры, компасы, рюкзаки, мишки спальные, веревки основные)
- тренажёры; мячи: волейбольные, баскетбольные, теннисные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. Физическая культура
2. Е.В. Конеева : учебное пособие для среднего профессионального образования /. Е.В. Конеева — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 28.08.2022).
3. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО и СПО. Изд. Академия. 2019г.
4. Лях В.И. Физическая культура. Учебник 10-11кл. М.2019г.
5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов СПО. Изд.Академия. 2019г.

Ресурсы – интернет

1. Спорт. Сайт «Восток спорта» (электронный ресурс) <http://www.vostoksporta.ru/>
2. Ритмическая гимнастика. Сайт «Женская ритмическая гимнастика» (электронный ресурс) <http://www.best-woman.ru/>
3. Волейбол. Сайт «Русский волейбол» (электронный ресурс) <http://www.volley.ru/>
4. Легкая атлетика. Сайт «Русская атлетика» (электронный ресурс) <http://www.rusathletics.ru/>
5. Кроссовый бег. Сайт «Физкульт-ура» (электронный ресурс) <http://www.fizkultura.ru/>

6. Гимнастика. Сайт «Спортивная гимнастика» (электронный ресурс) <http://www.sportgymn.net.ru/>. <http://sportmstm.gto.ru> – Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
7. Федеральный портал «Российское образование»:
 - i. Web: <http://www.edu.ru>.
8. Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения – это формулировки того, что именно должен знать, понимать и/или в состоянии продемонстрировать обучающийся по окончании программы обучения.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <p>1. роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>2. основы здорового образа жизни;</p> <p>3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.</p> <p>4. средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Умения:</p> <p>1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>2. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта;</p> <p>3. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>	<p>Выполняет тесты по проверке физической подготовленности</p> <p>Владеет современными технологиями по укреплению здоровья.</p> <p>Умеет составлять комплексы упражнений поутренней, производственной, физ минутке, снятия усталости, комплексы упражнений по профилактике заболеваний и использовать в своей жизни.</p> <p>Владеет основными способами самоконтроля</p> <p>Овладел техническими приемами и двигательными навыками по волейболу, по гимнастике, по легкой атлетике.</p>	<p>-Сдача нормативов по физ подготовке,</p> <p>-Участие в соревнованиях</p> <p>-Оценка зачетов по разделам дисциплины: гимнастика, волейбол, туризм</p> <p>- Оценка работы по «Дневнику по физкультуре»</p> <p>- дифференцированный зачет</p> <p>-Тестовые задания, индивидуальный проект, плагиат</p> <p>-Тестовый контроль</p> <p>-Комплексы упражнений по ППФП</p>

<p> деятельности; 4.выполнять творческие задания по использованию профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активностив профессиональной деятельности; 5.владеть навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; </p>		
--	--	--