

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

*43.02.10 Туризм*

форма обучения – очная  
срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦМК «Профессиональных дисциплин  
специальностей Коммерция и Туризм»  
«*04*» *сентября* 2022 года, протокол № *1*

Председатель ПЦМК  /Е.Н. Пудовкина/

Саратов 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

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

## **1.2 Место дисциплины в структуре ППСЗ**

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально – экономическому циклу обязательной части ППСЗ по специальности.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания обучающихся СПО является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины

- формировании у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социальное значение и функции.
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- повышение тренированности и работоспособности, развитие и совершенствование психофизических качеств и психомоторных способностей;
- практическое применение самоконтроля, самоопределение в оздоровительных системах физической культуры;
- обучение источникам и составным частям индивидуального здоровья человека, основам культуры самосохранения в перспективе профессиональной деятельности будущих специалистов.

## **1.4 Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

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.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

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

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**

**Планируемые личностные результаты  
в ходе реализации образовательной программы**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	

Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

**ЛР 14**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>212</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>106</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
Самостоятельное изучение тем и отдельных вопросов дисциплины	<b>106</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета 3,4,5 семестр, дифференцированного зачета - 6 семестр</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Глава 1. Введение</i>			
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие</b>		
	1   Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.		
<i>Глава 2. Гимнастика на песке</i>			
<b>Тема 2.1. Общие развивающие упражнения</b>	<b>Содержание</b>	6	
	<b>Практическое занятие</b>		
	1   Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ.		
	2   Выполнение комплексов на песке.		
<i>Глава 3. Подвижные игры и эстафеты на песке</i>			
<b>Тема 3.1. Подвижные игры на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	1   ОРУ, Игра Пионербол		
	2   ОРУ, Игра 3 мяча		
<b>Тема 3.2. Эстафеты на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие</b>		
	1   Проведение различных эстафет на песке.		
<i>Глава 4. Пляжный волейбол</i>			
<b>Тема 4.1 Техника безопасности, стойка и перемещения волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	1   Выполнение перемещений.		
<b>Тема 4.2 Обучение передачи 2 руками сверху</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	1   ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой.		
	2   Выполнение передач в тройках, парах.		
<b>Тема 4.3. Обучение передачи снизу 2 руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие</b>		

	1	ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках.		
Тема 4.4 Обучение подачи, прием	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие			
	1	Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками.		
Тема 4.5 Нападающий удар и блок	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение спецупражнений для изучения техники нападающего удара		
		Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения.		
Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2,3	Двухсторонняя игра.		
Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие			
	1	Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт.		
<i>Глава 5. Пляжный футбол</i>				
Тема 5.1 Техника безопасности, стойка и перемещения	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость. Выполнение перемещений, упражнения на песке.		
Тема 5.2 Передачи мяча в футболе, Ведение	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение передач, в тройках, в парах. Упражнения на силу. Выполнение ведения. Упражнения на координацию.		



<b>Тема 5.3</b> <b>Совершенствование</b> <b>ведения мяча,</b> <b>перехват.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка		
<b>Тема 5.4</b> <b>Техника передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение передачи мяча. Выполнение упражнений на меткость и выносливость. Выполнение передачи с разных точек.		
<b>Тема 5.5</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники футбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
	2	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 5.6</b> <b>Контрольный урок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Сдача нормативов по футболу. Сдача нормативов по физической подготовке. Зачет		
<b>Глава 6. Плажный теннис</b>				
<b>Тема 6.1</b> <b>Техника безопасности,</b> <b>стойка и техника</b> <b>броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.		
	2	ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения.		
<b>Тема 6.2</b> <b>Совершенствование</b> <b>броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ, Выполнение бросков. Игра. Набор очков.		
	2	Выполнение норматива.		
<b>Глава 7. Легкая атлетика на песке</b>				
<b>Тема 7.1 Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ. Пробегание дистанции 100 м.		

	2	Выполнение специальных беговых упражнений.		
<b>Тема 7.2</b> <b>Контрольные</b> <b>нормативы зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Подведение итогов. Зачёт.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание реферата 2. Составление комплекса ОРУ 3. Составление комплекса ЛФК (лечебной физкультуры) 4. Занятия в клубе «Июль» 5. Работа над техникой в волейболе, футболе, пляжном теннисе, лёгкой атлетике, гимнастике 6. Изучение медицинской и спортивной литературы 7. Самостоятельные занятия			64	

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<i>Глава 1. Введение</i>				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие			
	1	Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.		
<i>Глава 2. Гимнастика на песке</i>				
Тема 2.1. Общие развивающие упражнения	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте		
	2	Упражнения с обручем.		
	3.	Выполнение комплекса УГГ.		
4	Выполнение комплексов на песке.			
<i>Глава 3. Бадминтон</i>				
Тема 3.1. Бадминтон	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие			
	1	ОРУ, игра в бадминтон.		
<i>Глава 4. Подвижные игры и эстафеты на песке</i>				
Тема 4.1. Подвижные игры на песке	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия			
	1	ОРУ, игра пионербол. Игра 3 мяча		

<b>Тема 4.2.</b> <b>Эстафеты на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практическое занятие</b>			
	1	Проведение различных эстафет на песке.		
<i>Глава 5. Пляжный волейбол</i>				
<b>Тема 5.1</b> <b>Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра. Силовая подготовка.		
	3	Повторение изученных приемов. Игра		
<b>Тема 5.2</b> <b>Контрольный урок</b> <b>Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола. Подведение итогов. Зачёт.		
<i>Глава 6. Пляжный футбол</i>				
<b>Тема 6.1</b> <b>Совершенствование техники футбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
	2	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
<i>Глава 7. Пляжный теннис</i>				
<b>Тема 7.1.</b> <b>Совершенствование броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ, Выполнение бросков в мишень.		
	2	Игра. Набор очков, крикет.		
	3	Большой раунд.		
	4	Выполнение норматива.		
<b>Тема 7.2</b> <b>Контрольные нормативы зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Практические занятия</b>			

	1	Выполнение контрольных норм по физ.подготовке. Подведение итогов. Дифференцированный зачёт.		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание реферата</li> <li>2. Составление комплекса ОРУ</li> <li>3. Составление комплекса ЛФК (лечебной физкультуры)</li> <li>4. Занятия в клубе «Июль»</li> <li>5. Работа над техникой в волейболе, футболе, пляжном теннисе, лёгкой атлетике, гимнастике</li> <li>6. Изучение медицинской и спортивной литературы</li> <li>7. Самостоятельные занятия</li> </ol> <p><b>Темы рефератов и задания для обучающихся, временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.</li> <li>2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.</li> <li>3. История олимпийского движения.</li> <li>4. Известные спортсмены России.</li> <li>5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.</li> <li>6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.</li> <li>7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.</li> <li>8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</li> <li>11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.</li> <li>12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.</li> <li>14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.</li> <li>15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> </ol>			42	

17.	Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.		
18.	Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.		
19.	Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.		
20.	Участие в учебно-исследовательской работе студентов.		

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

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

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы, тренажеров и спортивного инвентаря.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине**

##### ***Основные учебные издания:***

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.— ЭБС «IPRbooks»

##### ***Дополнительные учебные издания***

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.— ЭБС «IPRbooks»

##### ***Методические указания для обучающихся для освоения дисциплины***

4. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.
5. Методические рекомендации к самостоятельным работам, утвержденные МК.

##### ***Периодические издания***

6. Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.— ЭБС «IPRbooks»

### ***Интернет - ресурсы***

7. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: [Http://Mamutkin.Ucoz.Ru](http://Mamutkin.Ucoz.Ru)-раздел Электронные учебники

### **3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии**: метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

**Формы проведения занятий**: практическое занятие.

**Формы контроля**: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).



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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

##### Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Общие компетенции:</b>	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Текущий контроль. Проверка рефератов.  Устный и письменный контроль. Тестирование  Промежуточная аттестация в форме <b>зачёта</b> 3,4,5 семестр и 6 семестр <b>дифференцированного зачета</b>
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.	
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
<b>Знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	

