

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

базовый уровень

специальности

43.02.10 Туризм

Профиль получаемого профессионального образования – социально-экономический

форма обучения – очная

срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена
на заседании МК «Общеобразовательных дисциплин»
« 01 » 02 2022 года, протокол № 1

Председатель МК Д.И. Перова /Д.И. Перова/

Саратов 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.02.10 *Туризм*.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

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

Цель образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

– **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

– **формирование** устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– **развитие** основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– **овладение** системой и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

– **воспитание** положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

«Физическая культура» (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины

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

– владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

– выполнять установленные нормативы по физической, спортивно-технической подготовке;

– быть активным в отношении здоровья.

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

Основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья.

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

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>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.</p>	<p align="center">ЛР 9</p>
<p>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.</p>	<p align="center">ЛР 12</p>
<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</p>	
<p>Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности</p>	<p align="center">ЛР24</p>

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Выполнение домашних заданий по темам, подготовка рефератов	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 1,2 семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающего	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
	1 семестр			
Глава 1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности	Содержание учебного материала			
	1	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Предмет ФК. Организационно-методическое занятие.. Определение мед. группы. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование. Определение физического развития обучающихся СПО.		
	Практические занятия		6	
	1	Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.		
	2	ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.		
3	ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.			
Глава 2 Гимнастика на песке	Содержание учебного материала			
	1	Тема 2.1 Общие развивающие упражнения. Комплексы для рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Упражнения в парах. Упражнения в движении и на месте.		
	Практические занятия		8	
	1	Повороты. ОРУ. УГГ		
	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте.		
	3	Выполнение комплекса УГГ.		
4	Выполнение комплексов на песке.			
Глава 3 Пляжный волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Тема 3.1 Техника безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки. ОРУ, специальные упражнения волейболиста, перемещения, остановки.		
	2	Тема 3.2 Обучение передаче двумя руками сверху. Техника передачи сверху двумя руками. Упражнения для изучения передачи. Силовые упражнения. Совершенствование передачи двумя руками сверху.		

3	<p>Тема 3.3 Обучение передаче двумя руками снизу. Техника передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения для изучения передачи снизу. Силовые упражнения. Совершенствование передачи двумя руками снизу.</p>		
4	<p>Тема 3.4 Обучение подаче, прием мяча с подачи. ОРУ. Техника подачи. Нижняя прямая и нижняя боковая. Прием подачи снизу двумя руками. ОРУ. Обучение техники верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. ОРУ. Совершенствование нижней подачи и верхней подачи. Совершенствование приема мяча с подачи.</p>		
5	<p>Тема 3.5 Нападающий удар и блок. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Обучение технике нападающего удара. ОРУ. Обучение технике блокирования.</p>		
6	<p>Тема 3.6 Совершенствование техники волейбола, двухсторонняя игра. ОРУ. Передачи, нападающий удар, блокирование, подача и прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра.</p>		
7	<p>Тема 3.7 Контрольный урок. Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы. Итоги.</p>		
Практические занятия		32	
1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Знакомство с правилами игры. Стойки волейболиста, перемещения, остановки.		
2	ОРУ. Выполнение перемещений, стоек, остановок		
3	ОРУ. Выполнение передачи сверху в парах, тройках, у стены.		
4	ОРУ. СБУ. Повторение. Выполнение передачи сверху в колоннах, над собой.		
5	ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи сверху двумя руками.		
6	ОРУ. Выполнение передачи снизу в парах, тройках.		
7	ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи снизу.		
8	ОРУ. СБУ. Обучение технике нижней прямой и боковой подаче через сетку. Прием мяча с подачи.		
9	ОРУ. Обучение верхней подаче через сетку. Прием мяча с подачи.		
10	ОРУ. Совершенствование подачи через сетку, совершенствование приема мяча с подачи.		
11	ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Техника нападающего удара.		
12	ОРУ. Техника блокирования.		
13	ОРУ. Выполнение заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
14	ОРУ. Передачи, нападающий удар, подача и прием мяча. Двухсторонняя игра.		

	15	ОРУ. Передачи, нападающий удар и блокирование, подача и прием мяча. Волейбольная разминка. Двухсторонняя игра.		
	16	Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы.		
Дифференцированный зачет			2	
2 семестр				
Глава 4 Пляжный футбол	Содержание учебного материала			
	1	Тема 4.1 Техника безопасности, стойки и перемещения футболиста. ОРУ. Техника безопасности. Стойка. Силовая подготовка. Задания на выносливость. ОРУ. Перемещения. Задания на выносливость. Силовая подготовка.		
	2	Тема 4.2 Ведение, передача и ловля мяча в футболе. ОРУ. Упражнения с ведением мяча. Передачи мяча в колоннах, парах в движении. Совершенствование ведения мяча, передачи мяча.		
	3	Тема 4.3 Техника броска. Изучение техники броска. Упражнения на выносливость. Броски с разных сторон и различных расстояний. Упражнения на меткость. Штрафной бросок.		
	4	Тема 4.4 Передача мяча после ведения. ОРУ. Упражнения на меткость. Двухсторонняя игра.		
	5	Тема 4.5 Совершенствование техники баскетбола. ОРУ. Повторение техники футбола. Ведение, броски, передачи. Двухсторонняя игра.		
	6	Тема 4.6 Контрольный урок. Сдача контрольных нормативов.		
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.		
	2	ОРУ. Выполнение перемещений, упражнения на песке.		
	3	ОРУ. Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу.		
	4	ОРУ. Выполнение ведения в различных упражнениях. Упражнения на координацию.		
	5	ОРУ. Выполнение ведения в колонне, тройках и т.д. Выполнение ведения с обводом соперника.		
	6	Выполнение ведений и передач в движении. Силовая подготовка.		
7	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.			
8	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.			
			30	

	9	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Силовая подготовка.		
	10	ОРУ. Двухсторонняя игра.		
	11	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
	12	ОРУ. Двухсторонняя игра.		
	13	Разминка футболиста. Выполнение упражнений на совершенствование технических элементов.		
	14	ОРУ. Двухсторонняя игра.		
	15	Контрольные нормативы. Выполнение штрафного броска на оценку.		
Глава 5 Подвижные игры и эстафеты на песке	Содержание учебного материала		8	
	1	Тема 5.1 Подвижные игры. Пионербол, третий лишний, перестрелка, картошка и др.		
	2	Тема 5.2 Эстафеты. Эстафеты с предметами (мячи, обручи, ракетки и др.) Эстафеты без предметов (беговые, прыжковые).		
	Практические занятия			
	1	ОРУ, СБУ, игра пионербол, третий лишний		
	2	ОРУ, СБУ, игра пионербол, перестрелка		
	3	ОРУ, эстафеты с баскетбольными и волейбольными мячами.		
4	ОРУ, эстафеты с мячами и гимнастическими предметами на песке.			
Глава 6 Легкая атлетика на песке	Содержание учебного материала			
	1	Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности. Бег. Инструктаж по технике безопасности. Техника бега. Техника высокого старта. Длительный бег. Переменный бег с высокого старта. Выполнение СБУ. Прыжки многоскоки. Бег 6-12 мин. Бег в равномерном темпе.		
	2	Тема 6.2 Спринтерский бег. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Спринтерский бег.		
	3	Тема 6.3 Прыжки в длину с места. ОРУ в движении и на месте. Техника прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с места.		
	4	Тема 6.4 Терринкур. (Дозированная ходьба). Понятие и задачи терринкура. Прохождение дистанции с различной скоростью. Походы на длинные дистанции.		
Практические занятия		22		

	1	ОРУ. Обучение технике высокого старта и технике бега. Равномерный бег.		
	2	ОРУ. СБУ. Переменный бег с высокого старта 100-200-400м. медленно, плюс 100 быстро.		
	3	ОРУ. СБУ. Выполнение прыжков многоскоков, бег 6 мин.		
	4	ОРУ. Бег в равномерном темпе 6-10 мин.		
	5	ОРУ. СБУ. Обучение технике низкого старта и стартовому разгону.		
	6	ОРУ. Бег 60-100м		
	7	Выполнение комплекса ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с места.		
	8	ОРУ. Выполнение прыжка с места на результат		
	9	ОРУ. Бег в равномерном темпе 8-12 мин.		
	10	Прохождение Дистанции с разной скоростью.		
Глава 7 Контрольные нормативы. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			
	1	Тема 7.1 Контрольные нормативы.		
	2	Тема 7.2 Итоги. Дифференцированный зачет.		
	Практические занятия		6	
	1	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.		
	2	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.		
	3	Выполнение контрольных нормативов по изученным темам.		
Дифференцированный зачет			3	
1. Самостоятельные занятия для сдачи нормативов. 2. Подготовка рефератов. Темы рефератов: 1. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой. 2. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой. 3. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой 4. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой. 5. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. 6. Роль физического воспитания в формировании ЗОЖ. 7. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании. 8. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании. 9. Скоростные способности и методика их воспитания. 10. Силовые способности и методика их воспитания. 11. Формирование интереса к физической культуре.			58	

- | | | |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">12. Физическая культура в быту студентов и в каникулы.13. Методические основы занятий физическими упражнениями.14. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средне-специальных и высших учебных заведениях.15. Дозирование и регулирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.16. Физическая культура (основные понятия).17. Олимпийские игры древности.18. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.19. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.20. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.21. Адаптивная физическая культура.22. Здоровье и здоровый образ жизни.23. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.24. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.25. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.26. История волейбола, правила игры.27. История баскетбола, правила игры.28. Легкая атлетика – история, виды, развитие. | | |
|---|--|--|

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы предполагает наличие спортивного зала, стадиона, тренажеров и спортивного инвентаря.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

Основные учебные издания

1. Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы. Электронная форма учебника. Федеральный перечень учебников. Издательство: ДРОФА.
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 116 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/74265.html>.
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 107 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/74266.html>.
4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 104 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/74267.html>.

Дополнительные учебные издания

5. Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Карась Т.Ю.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 52 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/86141.html>.
6. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: Монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 242 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/27260.html>.

7. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: Монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 441 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/27261.html>.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон.текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/20159.html>.

Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине

- 9 Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.
- 10 Методические рекомендации к самостоятельным работам, утвержденные МК.

Периодические издания:

- 11 Вестник спортивной науки: Издательство: Спорт.— ЭБС «Прообразование»

Интернет - ресурсы:

- 12 Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <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 числе 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 умений, знаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
-Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Текущий контроль. Проверка рефератов.
-Выполнять установленные нормативы по физической, спортивно-технической подготовке.	Индивидуальный: контроль выполнения практических работ, контроль выполнения индивидуальных заданий.
Быть активным в отношении здоровья.	Текущий контроль в выполнении индивидуальных заданий.
знать:	
Основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 1 и 2 семестр.