


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Фейгельман Наталия Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 10.05.2021 12:39:25  
Уникальный программный ключ:  
7320cc04697f2406afb213160141971ff321e42ecf58366b5e9f71236d8e4b5b



**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
Тульский техникум Экономики и управления**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
Протокол № 5 от «27» августа 2020г.  
Председатель  Н.В. Фейгельман

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Н.В. Фейгельман  
Директор



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. Физическая культура**

по специальности  
43.02.10 «Туризм»  
(заочная форма обучения)

г. Тула 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.10 Туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 г. №474.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение профессионального образования «Тульский техникум Экономики и управления»

Разработчик: преподаватель Веселов В.И.

Председатель ПЦК Бондаренко Н.Г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 «Туризм».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.10 «Туризм».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК2, ОК-3, ОК-6.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код 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	212
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	2
Самостоятельная работа (всего)	208
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

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

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретико-практический (практические основы физической культуры)</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК2, ОК-3, ОК-6
	1. Физическая культура и спорт - составляющие общей культуры общества 2. Ценности физической культуры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Подготовка докладов: «Формирование в сознании человека образа физической культуры в виде духовно-нравственных ориентиров»	<b>10</b>	ОК2, ОК-3, ОК-6
<b>Тема 1.2</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 2. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.		ОК2, ОК-3, ОК-6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>22</b>	ОК2, ОК-3, ОК-6
	1. Связь занятий физической культурой со здоровьем. 2. Связь занятий физической культурой с физическим развитием. 3. Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.		
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>		<b>176</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК-3, ОК-6
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег		

атлетика.Бег		100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	22	
		Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.		
Тема Гимнастика	2.2.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК-3, ОК-6
		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
		<b>В том числе практических занятий</b>		
		1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. 2. Упражнения на перекладине. 3. Совершенствование гимнастических элементов.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
		Выполнение упражнений для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	22	ОК2, ОК-3, ОК-6
Тема Спортивные игры. Волейбол	2.3.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК-3, ОК-6
		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	32	
		Изучение правил игры в волейбол, выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.		

	Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренерованности, мер по их предупреждению.		
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК-3, ОК-6
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>22</b>	
	Выполнение упражнений для совершенствования способов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК-3, ОК-6
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Изучение правил игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренерованности, мер по их предупреждению.	<b>32</b>	ОК2, ОК-3, ОК-6
<b>Тема 2.6. Легкая атлетика. Прыжки, метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		ОК2, ОК-3, ОК-6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>32</b>	ОК2, ОК-3, ОК-6
Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.			
<b>Тема 2.7. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в		ОК2, ОК-3, ОК-6

	<p>полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		
	<p>Доклады: «Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.»</p>	<p><b>12</b></p>	<p>ОК2, ОК-3, ОК-6</p>
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>		<p><b>2</b></p>	
<p><b>Всего:</b></p>		<p><b>212</b></p>	



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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, Электронный тир.

Оборудование: рабочее место преподавателя, шкафы для переодевания, мячи футбольные, волейбольные, наборы настольного тенниса, гранаты для метания, обручи, скакалки, гимнастические коврики, утяжелители, гантельный ряд, наборы гирь 16кг, 24кг, 32кг, турник, шведская стенка, резиновые амортизаторы, пресс-доска, беговая дорожка, стойки для приседания, станок для жима лежа, штанга, гимнастические палки, теннисный стол, секундомер, судейский свисток.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиа проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт
4. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://www.biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система «IPRBooks» - <http://www.iprbookshop.ru>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru>
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. —

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> : о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности.	Устный опрос, тестирование, Выполнение практических занятий <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, дифференцированного зачета, другие

<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>
---	--	--