

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Российский государственный  
гуманитарный университет» в г. Домодедово Московской области  
(Филиал РГГУ в г. Домодедово)

Отделение среднего профессионального образования

## Рабочая программа

по общеобразовательной дисциплине:

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

---

2-3 курс

---

Специальность: (код и наименование специальности):

43.02.10 «Туризм»

---

Квалификация специалистов среднего звена:

Специалист по туризму

---

---

Домодедово

2022 год

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой)  
Комиссией общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин  
**Протокол**  
№2  
От «21» марта 2022 г

Разработана на основе требований  
Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
профессионального образования (ФГОС  
СПО) по специальности 43.02.10 Туризм

Авторы: Шестакова Светлана Ивановна - преподаватель отделения среднего  
профессионального образования

---

---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины	4
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	10
3.2. Информационное обеспечение обучения	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Общая характеристика рабочей учебной программы дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 «Туризм», утвержденного Минобрнауки России № 474 от 07.05.2014 г.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Изучение «Физической культуры» направлено на достижение следующих цели и задач:

Цель образования по физической культуре — формирование разносторонней 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 совершенствовании 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;
- Воспитание 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 из 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;
- В формировании положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

В рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» уточняется содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Основная образовательная программа реализуется с использованием сетевой формы на основании договора от "30" августа 2016 г., заключенного с Муниципальным автономным учреждением городского округа Домодедово «Городской стадион «Авангард».

#### **1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

32. Основы здорового образа жизни.

**Изучение дисциплины «физическая культура» направлена на освоение следующих компетенций:**

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирая 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.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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:	
лекции	8
лабораторные работы	0
практические занятия	98
контрольные работы	0
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	0
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	0

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Форма проведения занятия
1	2	3	5
<b>Теоретический раздел</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Теоретический раздел</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> : подготовка к контрольным мероприятиям.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Теоретический раздел</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 5.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 4.</b> Физические упражнения корректирующей	<b>Практические занятия:</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.

направленности	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов корригирующих упражнений.	<b>8</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 5.</b> Утренняя, вводная и производственная гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	<b>9</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 6.</b> Профессионально значимые качества	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств специалиста.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> определение профессионально значимых качеств.	<b>9</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 7.</b> Самооценка при занятиях физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовленности. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проведение самооценки профессионально значимых физических качеств и свойств личности.	<b>9</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 8.</b> Дневник самоконтроля	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Личный дневник самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ведение дневника самоконтроля.	<b>9</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-методический раздел</b> <b>Тема 9.</b> Индивидуализация физической активности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности.	<b>9</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	



<b>тренировочный раздел</b> <b>Тема 4.</b> Вольные упражнения	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование: комплексов упражнений на месте, комплексов упражнений с передвижением, комплексов упражнений со скакалкой (юноши и девушки), комплексов упражнений с гимнастическим обручем (девушки), комплексов упражнений с гимнастической палкой (юноши и девушки).		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов вольных упражнений.	<b>9</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел</b> <b>Тема 5.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование статических (упоры, стойки, полу-шпагаты, мосты) и динамических (перекаты, кувырки, перевороты, прыжки) акробатических упражнений. Изучение и совершенствование комплексов акробатике упражнений. Воспитание физических качеств (слила и координационные способности) необходимых для эффективных выполнений отдельных акробатических упражнений и их соединений.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение силовых и координационных упражнений.	<b>9</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел</b> <b>Тема 6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование техники упражнений атлетической гимнастики, используемых для увеличения поперечника мышц груди, спины, плеча, бедра, голени. Коррекция телосложения в целом или отдельных частей тела.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	<b>9</b>	Самостоятельная работа
<b>Учебно-тренировочный раздел</b> <b>Тема 7.</b> Профессионально прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование (с учетом особенностей профессиональной деятельности): комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений «физкультурных» пауз в течении рабочего дня, комплексов упражнений до начала рабочего дня, комплексов упражнений рекреационной направленности, комплексов упражнений используемых для профилактики профессиональных нарушений здоровья. Воспитание профессионально значимых физических качеств.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов профессионально прикладной физической подготовки.	<b>9</b>	Самостоятельная работа

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Основная образовательная программа реализуется с использованием сетевой формы на основании договора от "30" августа 2016 г., заключенного с Муниципальным автономным учреждением городского округа Домодедово «Городской стадион «Авангард».

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Источники

##### Основная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
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. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

##### Дополнительная литература:

1. Горбачева О. А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Горбачева О. А. — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>.— ЭБС «IPRbooks»;
2. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343>
3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987533>

##### Интернет ресурсы:

1. Электронная библиотека <https://znanium.com>
2. Электронная библиотека [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

3. Электронная библиотека <https://urait.ru/>
4. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>.
5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
6. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции	Формы и методы текущего контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Оценочные упражнения, оценочные задания.
		Оценочные упражнения, оценочные задания.
<b>Знания:</b>		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Собеседование
Основы здорового образа жизни.	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Собеседование

**Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных БД и информационно-справочные систем (ИСС) (2021 г.)**

### 1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Операционная система тонких клиентов WTware	WTware	Лицензионное
2	Windows server 2008	Microsoft	Лицензионное
3	Microsoft office 2010/2013	Microsoft	Лицензионное
4	Windows 7 Pro	Microsoft	Лицензионное
5	MyTestXPro	MyTestX	Лицензионное
6	Windows server 2012	Microsoft	Лицензионное
7	Windows 8.1	Microsoft	Лицензионное
8	Windows 10 Pro	Microsoft	Лицензионное
9	Dr. Web	Dr. Web	Лицензионное

10	Касперский	Лаборатория Касперского	Свободно распространяемое
11	Adobe Acrobat Reader 9	Adobe Systems	Лицензионное
12	Zoom	Zoom	Свободно распространяемое
13	Discord	Discord	Свободно распространяемое