

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

2021 год

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
Комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Протокол
№3
От «11» мая 2021 г

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

Авторы: Маслоков Василий Евгеньевич – преподаватель отделения среднего
профессионального образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Error! Bookmark not defined.
1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	Error! Bookmark not defined.
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ	Error! Bookmark not defined.
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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
лекции	8
лабораторные работы	0
практические занятия	98
контрольные работы	0
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
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
Теоретический раздел	Содержание учебного материала	4	
Тема 3. 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.
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к контрольным мероприятиям.	11	Самостоятельная работа
Теоретический раздел	Содержание учебного материала	2	
Тема 4. 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.
	Самостоятельная работа обучающихся: : подготовка к контрольным мероприятиям.	11	Самостоятельная работа
Теоретический раздел	Содержание учебного материала	2	
Тема 5. 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.
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к контрольным мероприятиям.	11	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел	Содержание учебного материала	10	
Тема 4. Физические упражнения корректирующей	Практические занятия: 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	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов корригирующих упражнений.	8	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 5. Утренняя, вводная и производственная гимнастика.	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	9	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 6. Профессионально значимые качества	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия: Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств специалиста.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: определение профессионально значимых качеств.	9	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 7. Самооценка при занятиях физическими упражнениями	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия: 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.
	Самостоятельная работа обучающихся: проведение самооценки профессионально значимых физических качеств и свойств личности.	9	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 8. Дневник самоконтроля	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия: Личный дневник самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: Ведение дневника самоконтроля.	9	Самостоятельная работа
Учебно-методический раздел Тема 9. Индивидуализация физической активности	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия: Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности.	9	Самостоятельная работа
Учебно-	Содержание учебного материала	10	

тренировочный раздел Тема 4. Вольные упражнения	Практические занятия: 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.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов вольных упражнений.	9	Самостоятельная работа
Учебно-тренировочный раздел Тема 5. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия: 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.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение силовых и координационных упражнений.	9	Самостоятельная работа
Учебно-тренировочный раздел Тема 6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	14	
	Практические занятия: 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.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.	9	Самостоятельная работа
Учебно-тренировочный раздел Тема 7. Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	14	
	Практические занятия: 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.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов профессионально прикладной физической подготовки.	9	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 (МАБИБ), 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

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
Умения:		
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.
Знания:		
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