



УТВЕРЖДЕНО:
**Ученым советом Института
сервисных технологий**
Протокол № 7 от 10.02.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

по специальности: 43.02.10 «Туризм»

Квалификация: *специалист по туризму*

год начала подготовки: 2022 г.

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>	<i>Сакк М.Н.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППССЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>	<i>Санчи М.А.</i>



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 «Туризм».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программ учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 16	– 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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	212
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т.ч.	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	106
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	-
контрольная работа (если предусмотрено)	-

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС _____
---	---	--------------------

самостоятельная работа	106
Промежуточная аттестация	3,4,5 семестр – ДФК 6 семестр – дифференцированны й зачет



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности			1-3
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание практических занятий		ОК 2
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	2	ОК 3
	2. Наклон из положения стоя. Развитие двигательных качеств	2	ОК 6
	3. Прыжки в длину с места	2	ЛР 1
	4. Развитие силы. Подтягивание	2	ЛР 9
	5. Развитие силы и силовой выносливости	4	ЛР 10
	6. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростной выносливости	4	ЛР 16
	7. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений. Развитие двигательных качеств	2	
	8. Развитие силы. Отжимание	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	20	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание практических занятий		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	2	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м	6	
	3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег	4	
5. Развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м	4		



	6. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости	6	
	7. Метание	2	
	8. Развитие выносливости. Бег 2000/3000 м	2	
	Самостоятельная работа. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	30	
Тема 1.3. Спортивные игры	Содержание практических занятий		
	Волейбол		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Повторение ранее изученных элементов техники игры в волейбол	2	
	2. Совершенствование техники перемещений волейболиста. Совершенствование техники приема и передач мяча в парах. УТИ	4	
	3. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	4	
	4. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Блокирование	4	
	5. Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча в парах и в группах	4	
	6. Совершенствование техники приема и передач мяча. Атакующий удар	4	
	7. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование	4	
	8. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол	2	
	Баскетбол		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях баскетбол. Повторение ранее изученных элементов техники игры в баскетбол	2	
	3. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча	4	
	4. Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи и броски мяча. УТИ	4	
	5. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)	4	
	6. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок. УТИ	6	
	7. Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения	2	
	8. Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Тактика индивидуальной защиты	2	
	9. Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Тактика позиционной защиты	2	
	10. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в	2	



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СК РГУТИС

	баскетбол		
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	56	
Всего:		212	
		Промежуточная аттестация	3,4,5 семестр – ДФК 6 семестр – дифференцированный зачет



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал» оснащённый оборудованием: учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащенная необходимым для реализации программы учебной дисциплины: Элементы полосы препятствий («Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Основные печатные издания

Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>

3.2.2 Основные электронные издания

1. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
2. <http://pedsovet.ru>
3. <http://1september.ru>
4. www.lib.sportedu.ru
5. www.school.edu.ru
6. <http://www.infosport.ru/minsport/>
7. <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

3.2.3 Дополнительные источники

Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-01732-6. — URL: <https://book.ru/book/936539>

Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>



4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Для текущего контроля:</i> практическая работа, самостоятельная работа <i>Для промежуточной аттестации:</i> зачет, дифференцированный зачет
Знания: <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни	<i>Для текущего контроля:</i> практическая работа, самостоятельная работа <i>Для промежуточной аттестации:</i> зачет, дифференцированный зачет
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	
ЛР 9 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.	
ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	
ЛР 16 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, осознанно выполняющий профессиональные требования, умеющий реализовывать лидерские качества на производстве	