

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **43.02.10. «Туризм»** (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей **43.00.00 Сервис и туризм.**

•  
Организация-разработчик: ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

1. Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Техническая экспертиза рабочей программы учебного предмета **ОГСЭ.04 Физическая культура** пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Рассмотрена на заседании методического совета ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

протокол № 5 от « 24 » июня 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	10
4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины.....	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10. «Туризм» (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

ПП. Профессиональная подготовка

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04 Физическая культура

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

#### **Формируемые компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать 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, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**Личностные результаты освоения предмета ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 43.02.10 Туризм:**

**ЛРв 1)** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

**ЛРв 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

**ЛРв 13)** Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса туризма и гостиничного дела;

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 212 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 106 часов;

- самостоятельной работы обучающегося - 106 часов.

## 2. СТРУКТУРА И 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>
в том числе в форме практической подготовки	0
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
- практические занятия	106
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>
В том числе:	
- конспектирование учебного материала;	4
- закрепление и совершенствование практических умений и навыков двигательных действий;	52
- подготовка к сдаче контрольных нормативов;	20
- составление комплексов упражнений, подбор подвижных игр.	30
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>		
<b>Введение</b>	Содержание практического занятия:	4	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10	
	1   Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
	2   Основы здорового образа жизни.			
	3   Содержание и требования по предмету «Физическая культура».			
	Проработка тем			
	Защита рефератов «Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха»			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	- закрепление практических умений и навыков в легкоатлетических упражнениях; - подготовка к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике; - подбор и запись подготовительных и подводящих в разных видах легкой атлетики. - подготовка рефератов «Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха»			
<b>Тема 1.1. Базовые упражнения по легкой атлетике в ходьбе и беге.</b>	Содержание практического занятия:	8	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10	
	1   Разновидности ходьбы.			
	2   Бег как вид легкой атлетики.			
	Проработка тем			
	1   Техника работы рук и ног в спортивной ходьбе.			
	2   Особенности бега на короткие и средние дистанции.			
	3   Особенности бега на длинные дистанции.			
	4   Специальные беговые упражнения.			
	5   Упражнения для освоения техники низкого старта.			
	6   Упражнения для освоения техники высокого старта.			
	7   Сдача нормативов в беге на различные дистанции.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
		- закрепление практических умений и навыков в легкоатлетических упражнениях; - подготовка к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике;		

	- подбор и запись подготовительных и подводящих в разных видах легкой атлетики.		
<b>Тема 1.2. Базовые упражнения по легкой атлетике в метаниях.</b>	Содержание практического занятия:	10	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1   Метание малого мяча.		
	2   Метание гранаты.		
	Проработка тем		
	1   Упражнения для метания. Метание малого мяча.		
	2   Метание гранаты с трех шагов, с пяти, с разбега.		
	3   Сдача нормативов в метании малого мяча и гранаты.		
Самостоятельная работа обучающихся	4		
- закрепление практических умений и навыков в легкоатлетических упражнениях; - подготовка к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике; - подбор и запись подготовительных и подводящих в разных видах легкой атлетики.			
<b>Тема 1.3. Базовые упражнения по легкой атлетике в прыжках.</b>	Содержание практического занятия:	8	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1   Прыжки в длину с разбега.		
	2   Прыжки в высоту с разбега.		
	Проработка тем		
	1   Прыжки в длину с разбега: специальные упражнения и целостное выполнение прыжка.		
	2   Прыжки в высоту с разбега: специальные упражнения и целостное выполнение прыжка.		
	3   Сдача нормативов по прыжкам в длину, в высоту с разбега.20		
Самостоятельная работа обучающихся	6		
- закрепление практических умений и навыков в легкоатлетических упражнениях; - подготовка к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике; - подбор и запись подготовительных и подводящих в разных видах легкой атлетики.			
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 2.1. Приемы игры в баскетбол.</b>	Содержание практического занятия:	14	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1   Основные приемы игры в баскетболе.		
	Проработка тем		
	1   Перемещения с мячом и без мяча. Стойки баскетболиста. Основные приемы игры в баскетболе, ведение мяча в разных направлениях, с разным отскоком мяча, скоростью ведения.		
	2   Передачи мяча: двумя руками и одной; на месте, в движении, на скорость.		
3   Остановки мяча: в два шага; прыжком; в медленном и быстром темпе, по сигналу.			

	4	Приемы отбора мяча: вырыванием; выбиванием.		
	5	Штрафные броски.		
	6	Подвижные игры с элементами игры в баскетбол.		
	7	Учебная игра по баскетболу по упрощенным правилам.		
	8	Контрольные нормативы по баскетболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		14	
	- закрепление практических умений и навыков в технических приемах по баскетболу; - подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу; - составление комплексов упражнений для разминки, - запись подготовительных и подводящих упражнений.			
<b>Тема 2.2. Приемы игры в волейбол.</b>	Содержание практического занятия:		22	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1	Основные приемы игры в волейболе.		
	Проработка тем			
	1	Стойки волейболиста, перемещения, приемы и передачи мяча сверху и снизу. Передачи мяча в парах, в тройках у волейбольной сетки и без нее.		
	2	Подачи мяча: разновидности, правила выполнения.		
	3	Нападающий удар.		
	4	Блокирование индивидуальное и групповое.		
	5	Учебная игра по правилам соревнований.		
	6	Контрольные нормативы по волейболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
- конспектирование программного материала по волейболу; - закрепление практических умений и навыков в технических приемах по волейболу; - подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу; - составление комплексов упражнений для разминки, - запись подготовительных и подводящих упражнений.				
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Упражнения по лыжной подготовке.</b>	Содержание практического занятия:		14	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1	Основные способы передвижений на лыжах.		
	Проработка тем			
	1	Строевая подготовка на лыжах и с лыжами в руках. Способы переноски лыж. Повороты на лыжах: переступанием, прыжком, махом.		
	2	Способы передвижения на лыжах: безшажный одновременный ход, двухшажный одновременный и		



		попеременный, одношажный одновременный хода.		
	3	Упражнения горнолыжной техники: подъемы, спуски, торможение, повороты.		
	4	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.		
	5	Развитие физических качеств при прохождении дистанций.		
	6	Контрольные нормативы по лыжной подготовке.		
		Самостоятельная работа обучающихся	26	
		- закрепление практических умений и навыков в технических элементах лыжной подготовки;		
		- подготовка к сдаче контрольных нормативов по лыжной подготовке.		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>			<b>60</b>	
<b>Тема 4.1. Строевые и общеразвивающие упражнения.</b>		Содержание практического занятия:	6	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1	Строевые упражнения.		
	2	Общеразвивающие упражнения.		
		Проработка тем		
	1	Строевая подготовка: построения и перестроения, размыкания и смыкания.		
	2	Комплексы ОРУ без предметов.		
	3	Контрольное выполнение строевых и общеразвивающих упражнений.		
		Самостоятельная работа обучающихся:	9	
		- конспектирование программного материала по гимнастике;		
		- закрепление практических умений и навыков в гимнастических упражнениях;		
	- подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике;			
	- запись подготовительных и подводящих упражнений на снарядах.			
<b>Тема 4.2. Прикладные упражнения.</b>		Содержание практического занятия:	6	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1	Прикладные упражнения в школьной программе.		
		Проработка тем		
	1	Упражнения в лазании и ползании, в равновесии, переноске снарядах и партнеров.		
	2	Лазание по канату в два и три приема.		
	3	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.		
		Самостоятельная работа обучающихся:	9	
		- конспектирование программного материала по гимнастике;		
		- закрепление практических умений и навыков в гимнастических упражнениях;		
		- подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике;		
	- запись подготовительных и подводящих упражнений на снарядах.			
<b>Тема 4.3. Акробатические</b>		Содержание практического занятия:	4	ЛР1. ЛР9, ЛР13,
	1	Акробатика в школьной программе.		

упражнения.				ОКОК.06, ОК.10
		Проработка тем		
	1	Группировки, перекувырки, кувырки, мост гимнастический.		
	2	Стойки на руках, голове, лопатках.		
	3	Комбинации из акробатических элементов.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	
		- конспектирование программного материала по гимнастике; - закрепление практических умений и навыков в гимнастических упражнениях; - подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике; - запись подготовительных и подводящих упражнений на снарядах.		
Тема 4.4. Упражнения на гимнастических снарядах.		Содержание практического занятия:		ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1	Упражнения на снарядах в мужском многоборье.	10	
	2	Упражнения на снарядах в женском многоборье.		
		Проработка тем		
	1	Опорные прыжки через козла и коня: ноги врозь, согнув ноги		
	2	Упражнения на перекладине и брусьях в висах и упорах, подъемах и переворотах, соскоках и вскоках.		
	3	Упражнения на бревне (девушки): передвижения, повороты, вскоки и соскоки, упоры.		
		Самостоятельная работа обучающихся		
			8	
			- конспектирование программного материала по гимнастике; - закрепление практических умений и навыков в гимнастических упражнениях; - подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике; - запись подготовительных и подводящих упражнений на снарядах.	
Всего			<b>212</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивных залов:

- маты гимнастические по количеству обучающихся;  
- инвентарь (мячи, обручи, скакалки, палки гимнастические) по количеству обучающихся;

- снаряды гимнастического многоборья (мужского и женского);

- рабочее место преподавателя;

- пианино.

Оборудование стадиона:

- дорожки легкоатлетические; яма для прыжков в длину;

- инвентарь (фишки, барьеры, стойки для прыжков в высоту);

- секундомеры.

Оборудование лыжной базы:

- лыжи и палки лыжные по количеству обучающихся.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер и мультимедиа проектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.09 №80-ФЗ.
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование)
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2018

##### Дополнительные источники

4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование)

##### Интернет источники:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
2. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
3. Международные олимпийские комитеты [http://www.olympic.org/uk/organisation/noc/index\\_uk.asp?id\\_assoc=8](http://www.olympic.org/uk/organisation/noc/index_uk.asp?id_assoc=8)
4. Национальные спортивные структуры и организации. Представлены национальные спортивные структуры стран всех континентов (Азии, Америки, Африки, Европы, Океании), их связи с правительственными структурами и ключевыми административными организациями в каждой стране. <http://www.ucalgary.ca/library/ssportsite/natorg.html>
5. Международные спортивные федерации [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
6. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>

7. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия". На сайте имеется информация о структуре отрасли, об организациях и учреждениях, имеющих отношение к спорту, о российских спортсменах и специалистах, приведен каталог спортивных ресурсов, имеются ссылки на сайты спортивной направленности. <http://www.infosport.ru/>
8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
9. <http://zdorovie.ru>.
10. <http://www.cardiodens.ru/lfk>
11. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm)).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и оценка на практическом занятии; практических умений и навыков в легкоатлетических упражнениях; сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике;</li> <li>- наблюдение и оценка практических умений и навыков в технических приемах по баскетболу; сдачи контрольных нормативов по баскетболу; составления комплексов упражнений для разминки,</li> <li>- наблюдение и оценка практических умений и навыков в технических приемах по волейболу; сдачи контрольных нормативов по волейболу; составления комплексов упражнений для разминки,</li> <li>- наблюдение и оценка практических умений и навыков в технических элементах лыжной подготовки; сдачи контрольных нормативов по лыжной подготовке.</li> <li>- наблюдение и оценка практических умений и навыков в гимнастических упражнениях; подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике;</li> <li>- запись подготовительных и подводящих упражнений на снарядах.</li> <li>- оценка защиты рефератов по теме «Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха»</li> <li>- контроль и оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся;</li> <li>- оценка выполнения контрольных нормативов</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос на зачете</li> <li>- оценка выполнения самостоятельной работы по теме «Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха»</li> </ul>
- основы здорового образа жизни.	