

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Кисловодский государственный многопрофильный техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ КГМТ

В.А. Винокуров

31 августа 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.06 Физическая культура

специальность 43.02.10 Туризм

Кисловодск, 2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования 43.02.10 Туризм, входящей в состав укрупненной группы профессий и специальностей 43.00.00 Сервис и туризм

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Разработчик: Гиппот Алишер Искандерович – преподаватель ГБПОУ КГМТ

Рекомендовано методической комиссией преподавателей физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Протокол заседания методической комиссии № 1 от 31.08.2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

			стр.
1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕЗУЛЬТАТОВ		14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (рабочая программа) является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 43.02.10 ТУРИЗМ входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм для реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часа в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часа;
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОУДБ.06 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>114</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>114</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>114</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>0</i>
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах (бокс, единоборства, туризм), секциях(футбол, волейбол, баскетбол))	<i>0</i>
<i>Итоговая аттестация в форме диф.зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДБ.06

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ЛАБОРАТОРНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ, КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)	ОБЪЕМ ЧАСОВ	УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ	
1	2	3	4	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		114		
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия:	40		
	1	Основы здорового образа жизни.	1	2
	2	Инструкция по технике безопасности.	1	2
	3	Изучение различных программ бега.	2	2
	4	Бег 60м.	1	2
	5	Бег 100м.	1	2
	6	Бег по разметкам с максимальным темпом.	2	2
	7	Бег: 500м.-дев; 1000м.-юн.	2	2
	8	Бег: обычный, семенящий с высоким подниманием бедра.	2	2
	9	Развитие координации движений.	2	2
	10	Развитие выносливости.	2	2
	11	Чередование ходьбы, бега, прыжков.	1	2
	12	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр	2	2
	13	Игровые виды спорта.	2	2
	14	Прыжки в длину с места, через скакалку.	2	2
	15	Бег на средние дистанции.	2	2
	16	Чередование ходьбы, бега, прыжков.	1	2
	17	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	2	2
	18	Развитие выносливости.	1	2
	19	Совершенствование легкоатлетической подготовки.	2	2
	20	Самоконтроль, занимающихся, физическими упражнениями.	2	2
	21	Упражнения в равновесии.	1	2
	22	Игровые виды спорта.	2	2
	23	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2	2
	24	Дифференцированный зачет	2	2
	Контрольные работы: не предусмотрено.	-		
	Лабораторные работы: не предусмотрено.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	0	3	

Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия:		74	
	1	Основы здорового образа жизни.	2	2
	2	Инструкция по технике безопасности	2	2
	3	Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках.	2	2
	4	Бег: обычный, семенящий. Специальные беговые упражнения.	2	2
	5	Футбол - юн., Волейбол –дев.	2	2
	6	Эстафетный бег.	2	2
	7	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	2	2
	8	Игровые виды спорта.	2	2
	9	Бег на короткие и средние дистанции.	2	2
	10	Гимнастические упражнения	2	2
	11	Игровые виды спорта.	2	2
	12	Комплекс общеразвивающих упражнений	2	2
	13	Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	2	2
	14	Игровые виды спорта.	2	2
	15	Бег по разметкам с максимальным темпом.	2	2
	16	Подвижные игры со скоростной направленностью.	2	2
	17	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	2	2
	18	Развитие координации движений: обучение группировке, кувырок вперед, назад, в сторону.	2	2
	19	Волейбол. Тренировочные занятия.	2	2
	20	Спортивные игры.	2	2
	21	Футбол - юн., Волейбол –дев. Соревнования.	2	2
	22	Челночный бег 10х10	2	2
	23	Различные программы бега	2	2
	24	Кросс: 1000м.-дев; 2000.-юн. Развитие выносливости	2	2
	25	Футбол - юн., Волейбол –дев.	2	2
	26	Подвижные игры со скоростной направленностью.	2	2
	27	ОРУ	2	2
	28	Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	2	2
	29	Совершенствование легкоатлетической подготовки.	2	2
	30	Футбол - юн., Волейбол –дев.	2	2
	31	Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках.	2	2
	32	Эстафетный бег	2	2
	33	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	2	2
	34	Подвижные игры со скоростной направленностью.	2	2
	35	Спортивные игры.	2	2
36	Футбол - юн., Волейбол –дев.	2	2	
37	Дифференцированный зачет	2	2	

	Контрольные работы:	-	3
	Лабораторные работы: не предусмотрено.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	0	
Итоговая аттестация в форме диф.зачета			
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>не предусмотрено</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>		-	
Всего:		114	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажерный зал;
- помещение для хранения спортивного инвентаря.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина ОУДБ.06 Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины ОУДБ.06 Физическая культура образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Комплект мультимедийного оборудования

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Ресурсы электронной библиотеки znanium.com:

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. —431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028835> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Астафьев, К. А. Физическая подготовка в образовательных организациях ФСИН России : учебник для образовательных организаций высшего образования Федеральной службы исполнения наказаний : учебник / К. А. Астафьев, Н. В. Анкудинов, А. Е. Батулин [и др.]. - Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. - 272 с. - ISBN 978-5-4446-1330-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1086204> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1042460> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке. **Рабочая программа** по физической культуре. 11 класс: к УМК В.И. Ляха : методическое пособие / сост. А. Ю. Патрикеев. - 2-е изд. - Москва : ВАКО, 2020. - 41 с. - (Рабочие программы). - ISBN 978-5-408-04915-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1219286> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Бойко, Г. М. Информационные технологии. Практикум для обучающихся по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность : учебное пособие / Г. М. Бойко. - Железногорск : ФГБОУ ВО СПСА ГПС МЧС России. - 2020. - 109 с. : ил. - Текст :

электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1202001> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Серова, Л. К. Мотивация в спортивной деятельности : монография. - Москва : Спорт, 2020. - 144 с. - (Библиотечка спортивного врача и психолога) - ISBN 978-5-907225-38-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153721> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Ландырь, А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине : монография / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев. - Москва : Спорт, 2019. - 256 с. - ISBN 978-5-9500181-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199202> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

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> (дата обращения: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»:
Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России
Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура тура

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Итоговая аттестация. Зачет проводится в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура.

Таблица 1.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none">• обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов;• демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	Наблюдение за отношением к выбранной профессии, к учебно-познавательной деятельности. Наблюдение за умением спланировать и организовать свой рабочий день.
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none">• демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Наблюдение за учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся.
ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none">• взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Наблюдение за учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся.

Таблица 2.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.