

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УиНР

А.В. Лейфа

« 21 » 06 2022 год.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 43.02.10 Туризм
Квалификация выпускника – специалист по туризму
Год набора 2022
Курс 1, 2 Семестр 1, 2, 3, 4
Зачёт 1, 2, 3 семестр
Дифференцированный зачёт 4 семестр
Практические занятия 106 (акад.час.)
Самостоятельная работа 106 (акад.час.)
Общая трудоемкость дисциплины 212 (акад.час.)

Составитель: Голик Н.С.

2022 г.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 43.02.10 Туризм, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 г. № 474

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК социально-экономических дисциплин
«03» 06 2022 г., протокол № 10
Председатель ЦМК [подпись] Н.В. Кирилук

СОГЛАСОВАНО
Зам. декана по учебной работе
[подпись] Н.В. Дремина
«03» 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
с научной библиотекой
[подпись]
«20» 06 2022 г.

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» является частью ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 «Туризм».

2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, читается в 1,2,3,4 семестрах, в объеме 212 акад.ч.

3. Показатели освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять 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.

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.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся .	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 курс 3 семестр	64	
Основы здорового образа жизни- интерактивный урок	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	2	1
Раздел 1	Легкая атлетика		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта. Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	2
	2 Низкий старт: бег по - прямой. Специальная физическая подготовка. (Далее СФП)	2	
	3 Специальные беговые упражнения. Низкий старт: финиширование. СБУ	2	
	Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег Рубежный контроль: бег 100 м.		
	Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты и обосновать направленность выбранной дозировки нагрузки. 2. СБУ, бег 10х60м. 3. Подготовка к бегу на 100 м. Бег 6-8х60 м.	2 2 2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП.	2	2
	2 Техника высокого старта и стартового ускорения. СБУ, СФП.		
	3 Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	
	Рубежный контроль: бег 3000 м.		
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности 2. Подготовка к кроссу Переменный бег средней интенсивности 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км	4 2 2	
Тема 1.3 Метание гранат	Содержание учебного материала		
	1 Метание гранаты с места. ОФП, СФП.	2	2
	2 Метание гранаты с бросковых шагов (скрестный шаг).	2	

	Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.		
	Самостоятельная работа: 1. Стибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками снизу вперед 2. «Выходы» в положение мост из положения лежа на спине (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками вперед из-за головы.	2 2	
Раздел 2	Баскетбол		
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2	2
	2 Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком. Штрафной бросок в кольцо.	2	
	3 Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП.	2	
	4 Штрафной бросок. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2	
	Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.		
	Самостоятельная работа: 1. Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. 2. Изучение правил игры, жесты судей.	4 4	
Тема 2.2	Содержание учебного материала		
Техника и тактика игры в нападении	1 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	2
	2 Передача мяча в тройках в движении. Отвлекающие действия игрока.	2	
	3 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	
	Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий		
	Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 2. Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета. 3. Передача мяча: способы передач, техника, упражнения	6 2 2 2	
	Итого:	32	
	2 курс 4 семестр	72	
Раздел 3	Волейбол		
Тема 3.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача.	2	2
	2 Тактическая подготовка игры в волейбол.	2	
	3 Выполнение верхней и нижней передачи на технику.	2	
	4 Обучение верхней, нижней подачи.	2	
	5 Контроль выполнения передач над собой.	2	
	6 Учебная игра.	2	
	Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)		
	Самостоятельная работа: 1. Правила соревнований по волейболу 2. Жесты судей по волейболу	2 2	

	3.Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения	2	
	4.Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	2	
	5.Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры.	2	
	6. Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	2	
Тема 3.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала		
	1 Прием подачи, нижний прием	2	2
	2 Прием подачи, верхний прием	2	
	3 Техника блокирования.	2	
	4 Техника блокирования по номерам	2	
	5 Техника нападающего удара.	2	
	6 Тактика игры в нападении	2	
	7 Учебная игра	2	
	Рубежный контроль: подача на результат.		
	Самостоятельная работа:		
	1. Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	2	
	2. Нападающий удар.	4	
	3. блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	2	
	4. Составить комплекс упражнений для развития ловкости	2	
	5. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений).	4	
Раздел 4.	Легкая атлетика		
Тема 4.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Кроссовая подготовка	4	2
	2 Специальные беговые упражнения.	2	
	3 Кросс на средние дистанции.	4	
	Рубежный контроль. бег 100м..кросс 3000м		
	Самостоятельная работа:		
	1. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1500 км	4	
	2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.	4	
		Итого:	36
	3 курс 5семестр	52	
Раздел 5.	Легкая атлетика		
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта. Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	3
	2 Техника бега по дистанции, СБУ	2	
	Рубежный контроль: бег 100 м.		
	Самостоятельная работа:		
	1.Подготовка к бегу на 100 м. Бег на отрезках 6-8х60 м.	2	
	2. Пробегание отрезков со скоростью максимальной интенсивности	2	
Тема 5.2 Бег на средние	Содержание учебного материала		

дистанции	1	Техника бега на средние дистанции, бег по повороту.	2	2
	2	Кросс. СБУ, СФП.	2	3
	3	Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	2
	Рубежный контроль: бег 3000 м.			
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности 2. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км		2 2 2	
Раздел 6	Мини - футбол			
Тема 6.1 Техника и тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника игры в защите. Индивидуальные действия игрока. СФП	2	2
	2	Техника игры в нападении. Квадрат.	2	
	Рубежный контроль: Удары по воротам на точность попадания.			
Самостоятельная работа: 1. Правила игры, судейство 2. Игра в минифутбол с использованием техники и тактики игры		2 2		
Раздел 7	Баскетбол			
Тема 7.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2	2
	2	Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком. Штрафной бросок в кольцо.	2	
	3	Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП.	2	
	Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.			
Самостоятельная работа: 1.Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. 2. Изучение правил игры, жесты судей.		4 2		
Тема 7.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала			
	1	Техника ведения передачи мяча.	2	2
	2	Нападение быстрым прорывом	2	3
	3	Передача мяча в тройках в движении.		
	4	Отвлекающие действия игрока.		
Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий				
Самостоятельная работа: 1. Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета. 2. Передача мяча: способы передач, техника, упражнения		4		
			Итого:	26
			3 курс 6 семестр	24
Раздел 11	Волейбол			
Тема 11.1	Содержание учебного материала			3

Техника игры в волейбол	1	Техника перемещения.	2	
	2	Верхняя и нижняя передача	2	
	3	Техника перемещения.	2	
	4	Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача	2	
	5	Тактическая подготовка игры в волейбол.		
	6	Выполнение верхней и нижней передачи на технику		
	Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)			
Тема 11.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Самостоятельная работа:			
	1	. Правила соревнований по волейболу	2	
	2	Жесты судей по волейболу	2	
	3	Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения	2	
	4	Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	2	
	5	Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры.	2	
	6	Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.		
Содержание учебного материала				
1	Совершенствование технических приемов.	2	2	
2	тактические действия при игре в волейбол.	2		
3	Тактика игры в нападении и защиты.			
4	Командные действия.			
5	Учебная игра			
Рубежный контроль: подача на результат.				
Самостоятельная работа: Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.			2	
Итого:			12	
Всего			212	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование или самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Образовательные технологии

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет использования в процессе обучения современных инструментальных средств: лекции с применением мультимедийных технологий, современного и аппаратного обеспечения.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы.

Тип занятия Методы/формы	Практические занятия
Групповой метод	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции, развитие быстроты. Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите. Тема 3.1. Техника игры в волейбол.
Урок-дискуссия	Тема 1. Основы здорового образа жизни

6. Условия реализации программы дисциплины

6.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Обснащение спортивного зала: сетка защитная, сетка натяжная волейбольная, гандбольная, скамья гимнастическая (20 шт.), табло спортивное (2 шт.), комплект баскетбольных щитов, крепёж для установки гимнастических снарядов, перекладина съёмная (14 шт.), брусья съёмные (8 шт.), ворота (2шт.), столы для настольного тенниса(3 шт.), спортивный инвентарь в кол-ве 135 наименований на сумму балансовой стоимости 1228480,71 руб. (тренажёры, спирометры, тренажёры для развития рук, лыжи беговые, ботинки лыжные гантели, гребной тренажёр, сидячий тренажёр для подтягивания, комплекты мячей футбольных, волейбольных, баскетбольных, штанги, грифы для штанги.

Обснащение открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: S=4293кв.м. (беговые дорожки, футбольное поле; площадки для баскетбола, волейбола; гандбола; гимнастический городок оборудованный брусьями, турниками, шведскими лестницами, тренажёрным комплексом, скамейками), с элементами полосы препятствий: «Лабиринт», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломам», «Забор с наклонной доской» оборудованный поперечными брусками для облегчения прохождения препятствия;

Полоса препятствий:

- 1) линия начала полосы;
- 2) участок для скоростного бега длиной 20 м.;
- 3) ров шириной по верху 2 м и глубиной 1 м.;
- 4) лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5 м);
- 5) забор высотой 2м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м и шириной 0,25 - 0,3 м.;
- 6) разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трёх отрезков (прямоугольных палок 0,2X0,2 м); первый - длиной 2 м, второй - 3,8 м с изгибом 135°(длина от начала изгиба - 1м), третий - 3,8 м с изгибом 135°(длина от начала изгиба - 2,8 м); разрывы между отрезками палок – 1 м, в начале второго и третьего отрезков - палки и в конце препятствий - вертикальные лестницы с тремя ступенями;
- 7) разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней - 0,8;1,2;1,5;1,8 м, расстояние между ними - 1,2 м, у высшей ступени - наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями);

8) стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний - размером 1X0,4 м, расположен на уровне земли; верхний - размером 0,5X0,6 м, на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1X2,6 м.;

9) колодец и ход сообщения (глубина колодца - 1,5 м, площадь сечения по верху - 1X1 м; в задней стенке колодца - щель размером 1X0,5 м, соединяющая перекрытием с ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой - 6 м).

10) траншея глубиной 1,5 м. - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат.

6.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

Дополнительная литература

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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

Физическая культура: сб.учеб.-метод.материалов для специальностей 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, 27.02.06 Контроль работы измерительных приборов, 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений, 21.02.13 Геологическая съемка, поиск и разведка месторождений полезных ископаемых, 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.10 Туризм, 54.02.01 Дизайн (по отраслям), 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем / АмГУ, ФСПО; сост. Н.В. Лубянова. - Благовещенск: Изд-во Амур.гос. ун-та, 2018.- 20 с. Режим доступа: http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10063.pdf.

7. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- Контрольные точки; - Рефераты; - Тест; - Бег на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжки в длину; - Выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол.
Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование, реферат
- основы здорового образа жизни	Тестирование, реферат
Промежуточная аттестация	Зачет Дифференцированный зачет

Учебная дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4 семестрах.

Промежуточная аттестация:

Контрольные точки зачет/дифференцированному зачету

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
1. Легкая атлетика:	2	3	4	5	2	3	4	5
- бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
- бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	90	100	110	120	90	100	120	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	12	14	17	20	18	20	25	30

- бег на дистанцию 1000 м (девушки), 2000 м (юноши) (мин., сек.)	5.30	5.25	5.15	5.00	8.40	8.30	8.20	8.10
<p>2. Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника перемещений; - техника верхней и нижней передачи; - техника наподдающего удара; - техника блокировки; - техника подачи; - тактические действия игроков в защите и нападении; 	<ul style="list-style-type: none"> 5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено. 							
- изучение правил игры, жесты судей.	<ul style="list-style-type: none"> 5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры, показать жесты судей. 							
<p>3. Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника перемещений; - техника передачи мяча; - техника броска мяча в кольцо; - изучение правил игры, жесты судей; - тактика игры в нападении и защите. 	<ul style="list-style-type: none"> 5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено. 							