

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«14» декабря 2021 г. №4

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность среднего профессионального образования

43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника

Специалист по туризму

Форма обучения

очная

2022

Программа разработана с учетом требований ФГОС по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.02.10 «Туризм»

Автор

преподаватель ФК и ОСД Факультета ФКС _____ Великанов П.В
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 43.02.10 «Туризм».

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей среднего профессионального образования, а также в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ по специальности 43.02.10 «Туризм».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и 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 результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **обладать** общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальной учебной нагрузки студента 212 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 106 часов;

самостоятельной работы студента 106 часов.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

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:	
практические занятия	106
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
Промежуточная аттестация осуществляется в форме: 3-5 семестр зачет; 6 семестр итоговая оценка	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Практические занятия Решение теста	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях	2	3
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Практические занятия. -Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. -Тренировка в беге на короткие, (контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м.) и длинные дистанции (500м (девушки), 1000м (юноши)). -Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега. -Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м., тренировка эстафетного бега на разные дистанции	22	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях	22	3
Тема 2.2. Волейбол	Практические занятия. Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми, исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.	22	2-3

	<ul style="list-style-type: none"> - Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. - Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу -Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча -Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара -Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе. -Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, тренировка техники выполнения приёма мяча. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях</p>	22	3
Тема 2.3. Баскетбол.	<p>Практические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча. -Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении. -Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений -Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов. - Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении. - Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе. <p>Практические занятия: закрепление тактических моментов</p>	22	2-3

	в игре. Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях	22	3
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши). Аэробика (девушки).	Практические занятия. Подтягивание, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание на брусьях, аэробика	30	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях	30	3
Раздел 3. Военно-прикладная физическая подготовка.			
Тема 3.1. Военно-прикладная физическая подготовка.	Практические занятия. -Выполнение элементов военно-строевой и прикладной подготовки. -Выполнение упражнений. -Выполнение элементов страховки и само страховки. -Преодоление препятствий.	8	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов и рефератов, занятия в спортивных секциях	8	3
Всего:			106+106 сам.р

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 и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс, который включает

- 1) спортивный зал,
- 2) открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,
- 3) стрелковый тир (электронный).

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивные залы: теннисный зал, тренажерный зал, большой спортивный зал:

- 7 теннисных столов;
- 20 ед. различных тренажеров;

Спортивный инвентарь (мячи, теннисные ракетки, теннисные шарики, воланчики, гири, маты гимнастические, штанги, мешок боксерский, коврики туристические, гантели разные)

Открытый стадион широкого профиля

Оснащенность: Элементы полосы препятствий, спортивный комплекс для воркаута, беговая дорожка, сектор для метания ядра, футбольное поле, яма для прыжков в длину.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-8535-1. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/39492E42-F4DE-4E6A-9037-57E75D051395#/>

Дополнительная литература:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>
2. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Справочно-библиографическая литература

1. Справочно-правовая система «Консультант-Плюс» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» // Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218
2. Журнал «Физическая культура и спорт» // Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28123

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка практической работы, оценка выполнения индивидуального задания, зачет, итоговая оценка.
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование, оценка выполнения индивидуального задания, оценка самостоятельной работы, зачет, итоговая оценка
Результаты обучения (освоенные ОК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК. 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы
ОК. 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Оценка решения ситуационных задач
ОК. 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы

Индикаторы компетенции	незачтено	зачтено
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. Требования к нормативам не выполнены.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все задания, в полном объеме. Сданы необходимые нормативы.
Характеристика	Компетенция в полной мере не	Сформированность компетенции в

сформированности компетенции	сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Средний

Индикаторы компетенции	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Характеристика сформированности и компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности и компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий