

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа



О.Б. Прохорова

31 августа 2020 г

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

основной профессиональной образовательной программы  
**43.02.10 «Туризм»**


Челябинск 2020


Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04. «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 43.02.10 «Туризм» рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета № 1, протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора

Специалист по УМР

  
Л.П. Попкова  
« 28 » августа 2020 г.

  
О.А. Швецова  
« 28 » августа 2020 г.

Разработчик: Л.А. Беляева – преподаватель Многопрофильного колледжа ИСТиС

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.10 «Туризм».

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации в профессиональных образовательных организациях при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 «Туризм».

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 «Туризм».

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

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

З-1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З-2 - основы здорового образа жизни;

**уметь:**

У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**Развить способности,** необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):

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, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	

теоретические занятия	4
лабораторные/практические занятия	94
контрольные занятия/точки рубежного контроля	-
курсовая работа/проект	-
дифференцированный зачет (зачет)	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	102
индивидуальная учебно-научная работа (рефераты, проекты, НИРС)	4
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного стадиона (площадки).

##### Оборудование спортивного зала:

- 1) стенка гимнастическая,
- 2) гимнастические скамейки,
- 3) гимнастические снаряды,
- 4) тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- 5) маты гимнастические,
- 6) фишки,
- 7) кольца баскетбольные,
- 8) щиты баскетбольные,
- 9) стойки волейбольные,
- 10) сетка волейбольная,
- 11) коврики гимнастические,
- 12) гантели,
- 13) скакалки,
- 14) фитбол,
- 15) аптечка для оказания медицинской помощи,
- 16) мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

1. Аллянов, ю. Н. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник для спо. – м.: юрайт, 2017. – режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0a9e8424-6c55-45ef-8fbb-08a6a705ecd9#page/1>

2. Муллер, а.б. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник и практикум для спо. – м.: юрайт, 2017. – режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/e97c2a3c-8be2-46e8-8f7a-66694fba438e#page/1>

3. Жданкина, е.ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [электронный ресурс] : учеб. Пособие для спо. – м.: юрайт, 2017. – режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/1b577315-8f12-4b8d-ad42-6771a61e9611#page/1>

#### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / н. В. Решетников, ю. Л. Кислицын, р. Л. Палтиевиц, г. И. Погадаев. — 14-е изд., испр. — м.: академия, 2014.

2. Бишаева, а. А. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / а. А. Бишаева. – м. : академия, 2014.

3. Шивринская, с.е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка. [электронный ресурс] . – м. : флинта, 2012. – режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/13084>

4. Мельникова, н.ю. История физической культуры и спорта. [электронный ресурс] . – м. : советский спорт, 2013. — 392 с. — режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51917> .

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

### **4.1 Система контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины включает:

- стартовую диагностику (входной контроль);
- текущий (оперативный) контроль;
- рубежный (проводимый в соответствии с точками рубежного контроля, отраженными в Тематическом плане, в процессе итоговых / контрольных занятий и зачетов);
- итоговый контроль по дисциплине (в форме дифференцированного зачета) в процессе промежуточной аттестации обучающихся.

*Входной контроль* персональных образовательных достижений студентов проводится ежегодно в течение первых двух недель учебного года с целью определения стартового уровня физической подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных занятий со студентами.

*Текущий контроль* успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента в течение семестра. Текущий контроль включает оценку овладения техникой выполнения физических упражнений, освоения тактики спортивных игр (соревнования), усвоения теоретических знаний

(тестирование), выполнения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

*Рубежный контроль* организуется с целью определения динамики персональных образовательных достижений обучающихся, выявления факторов, влияющих на отсутствие индивидуальных прогрессов студентов, и определения возможностей для коррекции внеаудиторной работы обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Рубежный контроль включает итоговые (контрольные) занятия и промежуточную аттестацию обучающихся в форме зачетов (по окончании каждого семестра). В процессе рубежного контроля оценивается ведение обучающимся Дневника здоровья, подготовка реферата/ проекта/ учебно-исследовательской работы, выполнение нормативов комплекса ГТО, организация и проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с обучающимися, освоения тактики спортивных игр в соответствии с тематическим планом рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

*Итоговый контроль* по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета по окончании всего периода обучения по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности «Туризм» Дифференцированный зачет предусматривает выполнение нормативов ГТО, демонстрацию выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, демонстрацию обучающихся тактики спортивных игр, защита Дневника здоровья, демонстрирующего положительную динамику физических качеств обучающегося за весь период обучения.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формируемые компетенции)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Студент знает:</b> З-1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З-2 - основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> – тестирование; – анкетирование; <b>Промежуточная аттестация:</b> выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата) по данной теме</p>
<p><b>Студент умеет:</b> У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль: – оценка овладения техникой выполнения физических упражнений, освоения тактики спортивных игр, выполнения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; – анализ выполненной</p>

	<p>внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестовые задания,</li> <li>– оценка ведения Дневника здоровья, выполнения нормативов комплекса ГТО, организации и проведения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с обучающимися, освоения тактики спортивных игр</li> </ul>
<p><b>Студент владеет общими компетенциями на базовом уровне:</b></p> <p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за учебной деятельностью обучающихся в процессе выполнения физических упражнений, соревнований, зачетов, предъявления результатов ВСР, взаимодействия в межличностном общении, в процессе работы с информацией во внеурочной деятельности (Предметные Недели, олимпиады, соревнования)</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня сформированности общих компетенций при защите Дневника здоровья</li> </ul>

## 4.2 Критерии оценки.

### Критерии оценки теста:

85-100% - «отлично»

70-84% - «хорошо»

51-69% - «удовлетворительно»

менее 50% - «неудовлетворительно»

### Критерии оценки реферата:

«5» выставляется, если работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

«4» выставляется, если: - работа сдана в неуказанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная

позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

«3» выставляется, если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем работы выдержан более чем на 50%, имеются упушения в оформлении;

«2» выставляется, если тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены грубейшие ошибки в оформлении работы или студентом не представлена работа

### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

### **Критерии оценки выполнения практических заданий:**

оценка «отлично» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.