

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....

« 03 » 07 2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей

43.02.10 «Туризм»

Санкт-Петербург

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для специальностей 43.02.10 «Туризм»

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 5.....

« 18 » 06 2020 г.

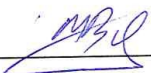
ОДОБРЕНА Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8

от « 18 » 06 2020 г.

Председатель ЦК



Разработчики:

Моисеенко Мечислав Иванович –

Никифоров Олег Николаевич - преподаватели СПб ГБПОУ АУТСГиП

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Содержание

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....15
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО для специальностей социально-экономического профиля 43.02.10 «Туризм»,

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена : дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

Целью физического воспитания обучающихся колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **знать/понимать:**

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

уметь:

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

При освоении учебной дисциплины обучающийся должен формировать компетенции:

43.02.10 «Туризм»

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.

Распределение учебной нагрузки для специальностей: социально-экономического профиля (базовая подготовка).

Виды учебной работы	Объем учебной нагрузки час./зач.ед. по специальностям	
	43.02.10 «Туризм»	43.02.11 «Гостиничный сервис»
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212/5,89	216/6,00
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106/2,95	108/3,00
в том числе: практические занятия	104	106
Лекционные занятия	2	2
Самостоятельная работа обучающихся (всего) Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами. Изучение современных тенденций развития волейбола. Изучение современных тенденций развития баскетбола. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса вводной гимнастики. Изучение классификации игровых видов спорта. Составление комплекса производственной гимнастики.	106/2,95	108/3,00
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по окончании каждого семестра		

Структура и содержание учебной дисциплины
Распределение
учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура
для учебных 2 курса (на базе 9 классов)

№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)			
		43.02.10		43.02.11	
		1-ый	2-ой	1-ый	2-ой

		сем.	сем.	сем.	сем.
1.	Лекционный материал	2	----	2	----
2.	Легкая атлетика	8	----	10	----
3.	Спортивные игры (волейбол)	16	----	16	----
4.	Спортивные игры (баскетбол).	----	26	----	20
5.	Общеразвивающие упражнения	6	4	6	4
	Итого:	32	30	34	24
	Самостоятельная работа				
1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами	8	----	10	----
2	Изучение современных тенденций развития волейбола.	24	----	24	----
3	Изучение современных тенденций развития баскетбола.	----	22	----	20
4	Составление комплекса утренней гимнастики.	----	8	----	4
	ВСЕГО:	32	30	34	24

**Распределение учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура
для учебных групп 3 курса (на базе 9 классов)**

№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)			
		43.02.10		43.02.11	
		1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.
2.	Легкая атлетика	10	----	10	----
3.	Спортивные игры (волейбол)	20	----	24	----
4.	Спортивные игры (баскетбол).	----	14	----	16
	Итого:	30	14	34	16
	Самостоятельная работа				
1	Составление комплекса вводной гимнастики	10	----	10	----
2	Изучение классификации игровых видов спорта	20	----	24	----

3	Составление комплекса производственной гимнастики	----	14	----	16
	ВСЕГО:	30	14	34	16

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры
для учебных групп 2 курса (на базе 9 классов)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов по специальностям		Уровень усвоения
		43.02.10	43.02.11	
1	2	3	4	5
Введение. Физические способности человека и их развитие в процессе занятий Физической культурой и спортом.	Лекционное занятие: Основы физической и спортивной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	1
	Самостоятельная работа: Работа с литературой.			3
Раздел 1. Легкая атлетика.	Практическое занятие: Прыжки в длину.	8	10	2
		2	4	

	Изучение техники разбега, отталкивания	2	2	
	Изучение фазы полета, приземления.	2	2	
	Совершенствование техники разбега, отталкивания	2	2	
	Совершенствование техники фазы полета, приземления.			
	Самостоятельная работа: Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	8	10	3
Раздел 2. Спортивные игры. (волейбол).	Практическое занятие: Изучение техники приема передачи мяча в парах: сверху снизу Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах: сверху снизу	16 4 4 4 4	16 4 4 4 4	2
	Самостоятельная работа: Изучение современных тенденций развития волейбола.	24	24	3
Раздел 3. Спортивные	Практическое занятие: Изучение тактики индивидуальных действий игрока без мяча в нападении,	26 2 2	20 2 2	2

игры (баскетбол).	с мячом в нападении			
	Изучение тактики командных действий в нападении, в защите.	2	2	
	Изучение тактики групповых действий игроков в нападении, в защите.	2	2	
	Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в нападении	2	2	
	Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в защите,	2	2	
	с мячом в нападении, защите,	2	2	
	тактики командных действий в нападении, защите,	2		
	групповых действий в нападении, защите	2		
	Самостоятельная работа:			
	Изучение современных тенденций развития баскетбола.	22	20	3

Раздел 4. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие:	10	10	2
	Техника общеразвивающих упражнений.	4	4	
	Наклоны, выпады, приседы.	2	2	
	Упражнения сидя и лежа.	2	2	
	Поточный способ проведения ОРУ	2	2	
	Самостоятельная работа:			
	Составление комплекса утренней гимнастики.	16	4	3
	ИТОГО:	124	116	

**Тематический план и содержание учебных часов по разделам физической культуры
для учебных групп 2-го курса обучения (на базе 11 классов) и 3 курса (на базе 9 классов)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов по специальностям		Уровень усвоения
		43.02.10	43.02.11	
1	2	3	4	

Раздел 1. Легкая атлетика.	Практическое занятие: Прыжки в высоту.	10	10	2
	Изучение техники разбега, отталкивания	4	4	
	Изучение техники перехода через планку, приземления.	4	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту.	2	2	
	Самостоятельная работа:			3
	Составление комплекса вводной гимнастики.	10	10	
Раздел 2. Спортивные игры. (волейбол).	Практическое занятие:	20	24	2
	Изучение техники приема передачи мяча через сетку в парах:			
	сверху	4	4	
	снизу	4	4	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку в парах:			
	сверху	2	4	
	снизу	2	4	
Изучение техники выполнения нижней подачи.	4	4		
Совершенствование техники выполнения нижней подачи	4	4		
	Самостоятельная работа:			3
	Изучение классификации игровых видов спорта.	20	24	

Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол).	Практическое занятие:	14	16	2
	Изучение командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям -групповой тактики защиты против быстрого нападения,	2	2	
	- тактики защиты при участии двух и более игроков.	2	2	
	Совершенствование командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям, Совершенствование групповой тактики защиты против быстрого нападения,	2	2	
	Совершенствование тактики защиты при участии двух и более игроков	2	4	
	Самостоятельная работа:	4	4	
	Составление комплекса производственной гимнастики.			
		14	16	
	ВСЕГО	88	100	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Реализация программы дисциплины требует наличия хорошо оборудованного и оснащенного спортивного зала, достаточного количества спортивного инвентаря и имущества.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

Физическое воспитание в колледже проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

- учебные обязательные занятия;
- в секциях под руководством преподавателей физического воспитания;
- массовые спортивные мероприятия.

Требования, предъявляемые к обучающимся

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы по динамике физического развития;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, руководствуясь рекомендациями преподавателей физического воспитания;
- участвовать в спортивных мероприятиях, проводимых в колледже;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;
- иметь спортивный костюм и сменную спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Врачебный контроль

Медицинское обследование обучающихся проводится:

а/ ежегодно в сентябре-октябре. Обучающиеся, не прошедшие по уважительной причине медицинское обследование, могут быть временно допущены на занятия по физическому воспитанию на основании показаний медицинской справки – форма 086у.

б/ без заключения врача о состоянии здоровья учащихся, к практическим занятиям они не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу, а также освобожденные.

Название группы	Медицинская характеристика групп	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица, без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовке.	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в секциях, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью и физическим развитием.	Занятия по учебной программе физического воспитания (в облегченной форме, учитывая противопоказания к выполнению ряда движений, упражнений).
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера	Занятия по специальным программам на учебных занятиях и у специалистов ЛФКа в поликлиниках (приложение 1).

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Дополнительные источники:

1. <http://www.книга-спорт.рф>
2. <http://www.velolive.ru>
3. <http://www.skisport.ru>
4. <http://fismag.ru>
5. <http://fizkult-ura.ru>
6. <http://fizkulturavshkole.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся должен знать/понимать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p> <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>1. Текущая аттестация: сдача контрольных нормативов, мониторинг за деятельностью обучающихся во время аудиторных занятий, оценка самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся.</p> <p>1. Промежуточная аттестация по дисциплине</p> <p>--- дифференцированные зачёты</p>