

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ЧПОУ ВПК)**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 15

от «29» июня 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧПОУ ВПК

С.З. Хутинаева

Приказ № 28 Д от 30 » июня 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

среднего профессионального образования  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
социально-экономического профиля  
**43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки)**

Квалификация (базовой) подготовки:

специалист по туризму

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения:

2 года 10 месяцев на базе основного общего образования;

1 год 10 месяцев на базе среднего общего образования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки).

**Организация-разработчик:** ЧПОУ ВПК

**Разработчик:** Ибрагимов Игорь Асманович, преподаватель  
(Фамилия, Имя, Отчество, должность, звание)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04.

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

*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.

*Личностные результаты реализации программы воспитания*

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

*Общие компетенции (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.

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 212 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 106 часов;

самостоятельной учебной работы обучающегося – 106 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>212</b>
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	<b>106</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	
лекции, уроки	8
практические занятия	98
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	<b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>		
Тема 1.1.	<p><i>Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке. История появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования</i></p> <p>Роль физической культуры в развитии человека; физическая культура личности; физическое воспитание в профессиональной подготовке. Социальное значение физической культуры и спорта, физическое воспитание; ценности физической культуры. Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности обучающихся по учебной дисциплине «физическая культура»; психофизическая подготовка; физическая и функциональная подготовленность; двигательная активность; жизненно необходимые умения и навыки профессиональная направленность физического воспитания</p> <p><i>Лекция 1. Роль физической культуры в развитии человека; физическая культура личности; физическое воспитание в профессиональной подготовке.</i></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Практическое занятие 1. Роль физической культуры в развитии человека.</i></p> <p><i>Практическое занятие 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</i></p> <p><i>Практическое занятие 3. Физическая культура личности.</i></p> <p><i>Практическое занятие 4. Ценности физической культуры.</i></p> <p><i>Практическое занятие 5. Социальное значение физической культуры и спорта. Специфические функции физической культуры.</i></p> <p><i>Практическое занятие 6. Понятие физическое воспитание и физическое совершенство.</i></p> <p><i>Практическое занятие 7. Виды физической культуры.</i></p> <p><i>Практическое занятие 8. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</i></p> <p><i>Практическое занятие 9. Основы биомеханики движений.</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).</p> <p>2. Подготовка к контрольным вопросам:</p>	<p><b>2</b></p> <p>2</p> <p><b>18</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p><b>18</b></p>	<p>1</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение физической культуры.</li> <li>2. Определение спорта.</li> <li>3. Задачи физического воспитания.</li> <li>4. Цель физического самовоспитания.</li> </ol>		
<b>Раздел 2</b>	<b>Биологические и психофизиологические основы физической культуры</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	<p><i>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы) в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма</i></p> <p>Организм человека; функциональная система организма; биологические основы физической культуры; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития; гиподинамия, гипокинезия, максимальное потребление кислорода; адаптация; двигательные умения и навыки. Обеспечение устойчивости организма средствами физической культуры к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<i>Лекция 2. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.</i>	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	<i>Практическое занятие 10. Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».</i>	2	
	<i>Практическое занятие 11. Профессиональная направленность физического воспитания.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 12. Биологические и социальные основы физической культуры.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 13. Ценности физической культуры.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 14. Показатели физического развития человека.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 15. Оценка идеального теоретического веса с учетом возраста и пола.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 16. Оценка весо-ростовых показателей.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 17. Определение темперамента.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 18. Определение соответствия антропометрических параметров возрасту и полу.</i>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).</li> <li>2. Подготовка к контрольным вопросам: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ценности физической культуры.</li> </ol> </li> </ol>	<b>18</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2. Показатели физического развития человека. 3. Показатели физической подготовленности человека. 4. Значение профессионально-прикладной физической подготовки.		
<b>Раздел 3</b>	<b>Основы здорового образа жизни обучающегося</b>		
<b>Тема 3.1.</b>	<p><i>Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни</i></p> <p>Здоровье человека как ценность; взаимосвязь общей культуры и его образа жизни обучающегося; структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; основные требования к организации здорового образа жизни; критерии эффективности здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий; формы и содержание самостоятельных занятий; организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<b>2</b>	2
	<i>Лекция 3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.</i>	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	<i>Практическое занятие 19. Профессиональная направленность физического воспитания.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 20. Воздействие природных факторов на организм человека.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 21. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 22. Физическая культура личности.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 23. Воздействие природных факторов на организм человека.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 24. Воздействие социально-экономических факторов на организм человека.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 25. Здоровье как ценность.</i>		
	<i>Практическое занятие 26. Значение двигательной активности для здоровья.</i>		
	<i>Практическое занятие 27. Составление профессиограммы.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 28. Определение стрессоустойчивости.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 29. Оценка суточных энергозатрат.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 30. Экспресс способ определения уровня физической работоспособности без использования физической нагрузки.</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам:	<b>20</b>	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1. Физическая культура личности. 2. Воздействие природных факторов на организм человека. 3. Воздействие социально-экономических факторов на организм человека. 4. Значение двигательной активности для здоровья.		
<b>Раздел 4</b>	<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Основы профессионально-прикладной физической подготовки</b>		
<b>Тема 4.1.</b>	<p><i>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышение эффективности учебного труда. Средства физической культуры. Принципы и методы физической подготовки. Понятие о физических качествах</i></p> <p>Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы ее определяющие; основные причины изменения психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий; взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий; самоконтроль за эффективностью занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</i></p> <p>Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка, формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические и психические и специальные качества; прикладные умения и навыки; производственная физическая культура.</p>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<i>Лекция 4. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.</i>	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	<i>Практическое занятие 31. Структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 32. Характеристика функциональной системы человека.</i>	2	
	<i>Практическое занятие 33. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p><i>Практическое занятие 34.</i> Проявление возрастных особенностей развития.</p> <p><i>Практическое занятие 35.</i> Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p><i>Практическое занятие 36.</i> Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при определенном заболевании.</p> <p><i>Практическое занятие 37.</i> Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: характер труда, режим труда и отдыха.</p> <p><i>Практическое занятие 38.</i> Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: формы труда, условия труда.</p> <p><i>Практическое занятие 39.</i> Дополнительные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).</li> <li>2. Подготовка к контрольным вопросам: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика функциональной системы человека.</li> <li>2. Проявление возрастных особенностей развития.</li> <li>3. Физиологические изменения в организме под воздействием физических упражнений.</li> <li>4. Суть и значение разминки для организма человека.</li> </ol> </li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p><b>30</b></p>	
<b>Раздел 5</b>	<b>Основы физического и спортивного самосовершенствования. Профилактика профессиональных заболеваний.</b>		
<b>Тема 5.1.</b>	<p><i>Средства физической культуры. Принципы и методы физической подготовки. Понятие о физических качествах</i></p> <p>Физические упражнения; гигиенические факторы; оздоровительные силы природы. Дидактические принципы тренировки; специальные принципы тренировки; методы тренировки. Сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость; координация движений, коррекция телосложения, физическая и функциональная подготовка.</p> <p><i>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</i></p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку; дополнительные факторы оказывающие влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p><b>20</b></p>	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<i>Практическое занятие 40.</i> Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся.	2	
	<i>Практическое занятие 41.</i> Средства физической культуры.	2	
	<i>Практическое занятие 42.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.	2	
	<i>Практическое занятие 43.</i> Показатели утомления. Показатели тренированности.	2	
	<i>Практическое занятие 44.</i> Зоны мощности физических нагрузок.	2	
	<i>Практическое занятие 45.</i> Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2	
	<i>Практическое занятие 46.</i> Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего профессионала	2	
	<i>Практическое занятие 47.</i> Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при определенном заболевании (диагнозе).	2	
	<i>Практическое занятие 48.</i> Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.	2	
	<i>Практическое занятие 49.</i> Реализация государственной политики по охране труда и здоровья работников.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Показатели утомления. 2. Определение здорового образа жизни. 3. Зоны мощности физических нагрузок. 4. Показатели тренированности.	<b>20</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>212</b>	
	<b>самостоятельные -</b>	<b>106</b>	
	<b>аудиторные, из них:</b>	<b>106</b>	
	<b>лекции, уроки -</b>	<b>8</b>	
	<b>практические –</b>	<b>98</b>	

\*Практические занятия могут проводиться в электронной информационно-образовательной среде (Личная студия обучающегося)

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия электронной образовательной среды; спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

##### **Переносное оборудование:**

- гимнастические палки,  
- гимнастические коврики,  
- гимнастические мячи, гантели, скамья наклонная для жима лежа,  
- перекладина гимнастическая, секундомер, маты гимнастические,  
- скакалки гимнастические, волейбольные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, щиты, мини-футбольные ворота, футбольные мячи, носитель музыкального сопровождения; компьютеры/ноутбук с выходом в интернет.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

##### **Учебно-методическое обеспечение дисциплины:**

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, основной и дополнительной учебной литературы**

##### **Нормативные правовые акты**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2021) // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

2. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Текст]: Приказ Минобрнауки России от 01.12.1999 г. № 1025.

##### **Основная литература**

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

##### **Дополнительная литература**

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-

**Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы):**

- [www.piter.com](http://www.piter.com)
- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>

**Программное обеспечение:**

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

Программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

**4. 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 индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<p><b>Освоенные умения:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.</p>	<p>- <i>тестирование;</i> - <i>дифференцированный зачет;</i> - <i>комбинированный метод в форме фронтального опроса и групповой самостоятельной работы;</i> - <i>домашние задания проблемного характера;</i> - <i>практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</i> - <i>подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар)</i></p>

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;</li> <li>- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ  
О СОГЛАСОВАНИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ОГСЭ.04 Физическая культура** \_\_\_\_\_

Специальность **43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки)** \_\_\_\_\_

Рецензент ОГСЭ.04 «Физическая культура»: \_\_\_\_\_

*(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, должность, место работы)*

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Представленная рабочая программа учебной дисциплины \_\_\_\_\_ **Физическая культура** \_\_\_\_\_

разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО «Туризм» (базовой подготовки), утвержденного Минобрнауки России от 7 мая 2014 г. N 474.

2. Рабочая программа учебной дисциплины отвечает требованиям по разработке рабочих программ и состоит из четырех разделов:

- паспорт рабочей программы учебной дисциплины;
- структура и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

3. Предложенные формы и методы контроля и оценки позволяют в полной мере осуществить контроль и оценку результатов обучения. 4. Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** по специальности **43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки)** разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

**Вывод:** рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** позволяет подготовить квалифицированного специалиста по специальности **43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки)** в соответствии с требованиями ФГОС СПО, профессиональными стандартами, потребностями региона и запросами работодателей.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

***М.П.***

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки)**

на \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу учебной дисциплины внесены следующие изменения: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе учебной дисциплины обсуждены на заседании предметной (цикловой) комиссии

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
*Подпись* *Ф.И.О.*