

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

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 15

от «29» июня 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 «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

Владикавказ 2022

Рабочая программа предмета разработана в соответствии с рекомендациями по организации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС СОО и 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. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	4
3. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	7
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	8
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования по специальности 43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки).

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования. Программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена и соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности 43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки).

Предмет «Физическая культура» относится к общим учебным предметам общеобразовательной подготовки ОУП.06.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:*

### **личностных:**

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

***метапредметных:***

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику

профессиональных заболеваний и вредных привычек, знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональной-прикладной и оздоровительной-корректирующей направленности; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями);

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (характеризовать основные формы организаций занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания);

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; практически использовать примеры самомассажа и релаксации);

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы защиты и самозащиты; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО).

#### *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.

### 3. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	
лекции, уроки	3
практические занятия	114
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	58
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка	Лекции, уроки	Практич. занятия	Самост. работа
<b>Раздел 1. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>				
Тема 1.1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	36	2	24	10
<b>Раздел 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>				
Тема 2.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	40	-	26	14
<b>Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>				
Тема 3.1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	30	-	20	10
<b>Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>				
Тема 4.1 Физическая культура в профессиональной деятельности	31	1	20	10
<b>Раздел 5. Практическая часть</b>				
Тема 5.1 Виды спорта. Техника безопасности при занятии	38		24	14
<b>ИТОГО:</b>	<b>175</b>	<b>3</b>	<b>114</b>	<b>58</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет				

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	<b>2</b>	<b>1</b>
	<i>Лекция 1.</i> Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	<i>Практическое занятие 1.</i> Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки	2	
	<i>Практическое занятие 2.</i> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	2	
	<i>Практическое занятие 3.</i> Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	
	<i>Практическое занятие 4.</i> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2	
	<i>Практическое занятие 5.</i> Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2	
	<i>Практическое занятие 6.</i> Материнство и здоровье	2	
<i>Практическое занятие 7.</i> Вводная и производственная гимнастика	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
	<i>Практическое занятие 8. Активный отдых</i>	2	
	<i>Практическое занятие 9. Режим в трудовой деятельности</i>	2	
	<i>Практическое занятие 10. Режим в учебной деятельности</i>	2	
	<i>Практическое занятие 11. Рациональное питание и профессия</i>	2	
	<i>Практическое занятие 12. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 2. Двигательная активность. 3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 5. Рациональное питание и профессия. 6. Режим в трудовой и учебной деятельности. 7. Активный отдых. 8. Вводная и производственная гимнастика. 9. Гигиенические средства оздоровления. 10. Материнство и здоровье.	<b>10</b>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	-	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
	<i>Практическое занятие 13. Критерии нервно-эмоционального утомления</i>	2	
	<i>Практическое занятие 14. Критерии психического утомления</i>	2	
	<i>Практическое занятие 15. Критерии психофизического утомления</i>	2	
	<i>Практическое занятие 16. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	2	
<i>Практическое занятие 17. Роль физической культуры в развитии человека</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
	<i>Практическое занятие 18.</i> Физическая культура личности	2	
	<i>Практическое занятие 19.</i> Социальное значение физической культуры и спорта	2	
	<i>Практическое занятие 20.</i> Ценности физической культуры	2	
	<i>Практическое занятие 21.</i> Средства и методы физического воспитания	2	
	<i>Практическое занятие 22.</i> Методы исследования в физическом воспитании и спорте	2	
	<i>Практическое занятие 23.</i> Характеристика учебных и внеучебных самостоятельных занятий	2	
	<i>Практическое занятие 24.</i> Структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни	2	
	<i>Практическое занятие 25.</i> Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Антропометрические индексы, номограмма, функциональные пробы. 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями.	<b>14</b>	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	-	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	<i>Практическое занятие 26.</i> Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления	2	
	<i>Практическое занятие 27.</i> Физическая культура как учебный предмет среднего профессионального образования	2	
	<i>Практическое занятие 28.</i> Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности студентов по учебному предмету «Физическая культура»	2	
	<i>Практическое занятие 29.</i> Профессиональная направленность физического воспитания	2	
	<i>Практическое занятие 30.</i> Биологические основы физической культуры	2	
	<i>Практическое занятие 31.</i> Социальные основы физической культуры	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
	<i>Практическое занятие 32.</i> Последовательность действий при контрольных испытаниях	2	
	<i>Практическое занятие 33.</i> Мышечная релаксация и ее значение	2	
	<i>Практическое занятие 34.</i> Общая типовая схема процесса обучения отдельному двигательному действию	2	
	<i>Практическое занятие 35.</i> Приемы, используемые для регулирования физической и эмоциональной нагрузки при проведении подвижных игр	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. 2. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 3. Значение мышечной релаксации.	<b>10</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	<b>1</b>	3
	<i>Лекция 2.</i> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	<i>Практическое занятие 36.</i> Психофизическая подготовка к труду	2	
	<i>Практическое занятие 37.</i> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	
	<i>Практическое занятие 38.</i> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	2	
	<i>Практическое занятие 39.</i> Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности	2	
	<i>Практическое занятие 40.</i> Воздействие природных факторов на организм человека	2	
	<i>Практическое занятие 41.</i> Воздействие социально-экономических факторов на организм человека	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 42.</i> Здоровье как ценность</p> <p><i>Практическое занятие 43.</i> Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни</p> <p><i>Практическое занятие 44.</i> Структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни</p> <p><i>Практическое занятие 45.</i> Здоровый образ жизни и его составляющие. Принципы закаливания и их краткая характеристика</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).  2. Подготовка к контрольным вопросам:  1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.  2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  3. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p><b>10</b></p>	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Практическая часть</b>		
<p><b>Тема 5.1.</b>  Виды спорта.  Техника безопасности при занятии</p>	<p><i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>  Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.  Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;  <i>Гимнастика</i>  Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с мячом. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  <i>Спортивные игры</i>  Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей,</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
	<p>ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p><i>Волейбол</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Баскетбол</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Мини-футбол (для юношей)</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><i>Виды спорта по выбору</i> <i>Ритмическая гимнастика</i> Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i></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
	<p>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><i>Спортивная аэробика</i></p> <p>Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.</p> <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	<i>Практическое занятие 46.</i> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м; бег по прямой с различной скоростью	2	
	<i>Практическое занятие 47.</i> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
	<i>Практическое занятие 48.</i> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	<i>Практическое занятие 49.</i> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	<i>Практическое занятие 50.</i> Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	2	
	<i>Практическое занятие 51.</i> Волейбол	2	
	<i>Практическое занятие 52.</i> Баскетбол	2	
	<i>Практическое занятие 53.</i> Футбол (для юношей)/ Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с мячом, обручем (девушки)	2	
	<i>Практическое занятие 54.</i> Футбол (для юношей)/ Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с мячом, обручем (девушки)	2	
	<i>Практическое занятие 55.</i> Комплекс упражнений по ритмической гимнастике	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
	<i>Практическое занятие 56.</i> Комплекс упражнений по спортивной аэробике	2	
	<i>Практическое занятие 57.</i> Комплекс упражнений по дыхательной аэробике	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов). 2. Подготовка к контрольным вопросам: 1. Легкая атлетика. 2. Гимнастика и ее значение. 3. Виды спортивных игр.	<b>14</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>	
	<b>самостоятельные -</b>	<b>58</b>	
	<b>аудиторные, из них:</b>	<b>117</b>	
	<b>лекции, уроки -</b>	<b>3</b>	
	<b>практические -</b>	<b>114</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).

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 6.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебного предмета 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 предмета:

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

### 6.2 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.

#### Литература:

1. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура 10 - 11 кл. Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»
2. Погадаев Г.И. Физическая культура 10 - 11 кл. Изд-во "Дрофа"

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

- <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).

## 7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</li> <li>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> <li>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- формирование способности к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- умеет оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>тестирование;</i></li> <li>- <i>дифференцированный зачет;</i></li> <li>- <i>комбинированный метод в форме фронтального опроса и групповой самостоятельной работы;</i></li> <li>- <i>домашние задания проблемного характера;</i></li> <li>- <i>практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</i></li> <li>- <i>подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар)</i></li> </ul>

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<p>профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</li> <li>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
<p>установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> </ul>		
<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- умеет использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> <li>-</li> </ul>	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
<p>различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>		
<p><b>Предметные:</b></p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности);</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональной-прикладной и оздоровительной-корректирующей направленности; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями);</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (характеризовать основные</p>	<p>– умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;</p> <p>– формирование у обучающегося технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта</p>	

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<p>формы организаций занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания);</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; практически использовать примеры самомассажа и релаксации);</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы защиты и самозащиты; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО).</p>		

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ  
О СОГЛАСОВАНИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ОУП.06** Физическая культура

---

Специальность 43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки)

Рецензент ОУП.06 «Физическая культура»:

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

---

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Представленная рабочая программа учебного предмета **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО «Туризм» (базовой подготовки), утвержденного Минобрнауки России от 7 мая 2014 г. N 474; Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по данной специальности.

2. Рабочая программа учебного предмета отвечает требованиям по разработке рабочих программ и состоит из семи разделов:

- пояснительная записка;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- структура учебного предмета;
- тематическое планирование учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- условия реализации программы учебного предмета;
- контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.

3. Предложенные формы и методы контроля и предмета позволяют в полной мере осуществить контроль и оценку результатов обучения.

4. Рабочая программа учебного предмета **Физическая культура** по специальности **43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки)**, разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО, ФГОС среднего общего образования.

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

\_\_\_\_\_  
*(подпись)*

\_\_\_\_\_  
*(Ф.И.О.)*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

***М.П.***

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнения и изменения к рабочей программе учебного предмета

**ОУП.06 Физическая культура по специальности 43.02.10 «Туризм» (базовой подготовки)**

на \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу учебного предмета внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе учебного предмета обсуждены на заседании предметной (цикловой) комиссии

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

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