

**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: заочная

Нормативный срок обучения:

3 года 10 месяца на базе основного общего образования;

2 года 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:** Мастрюков Вячеслав Андреевич, 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.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

# 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) – 4 часа;

самостоятельной учебной работы обучающегося – 208 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>4</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	
лекции, уроки	4
практические занятия	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>208</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.</i> Роль физической культуры в развитии человека; физическая культура личности; физическое воспитание в профессиональной подготовке.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).</p> <p>2. Подготовка к контрольным вопросам:</p> <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>	<p>2</p> <p>2</p> <p>52</p>	<p>1</p>
Раздел 2	<b>Биологические и психофизиологические основы физической культуры</b>		
Тема 2.1.	<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,</p>	2	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>максимальное потребление кислорода; адаптация; двигательные умения и навыки. Обеспечение устойчивости организма средствами физической культуры к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды</p> <p><i>Лекция 2. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).</p> <p>2. Подготовка к контрольным вопросам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ценности физической культуры.</li> <li>2. Показатели физического развития человека.</li> <li>3. Показатели физической подготовленности человека.</li> <li>4. Значение профессионально-прикладной физической подготовки.</li> </ol>	<p></p> <p>2</p> <p><b>52</b></p>	
<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> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Штудирование текстовых материалов (составление конспектов).</p> <p>2. Подготовка к контрольным вопросам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура личности.</li> <li>2. Воздействие природных факторов на организм человека.</li> <li>3. Воздействие социально-экономических факторов на организм человека.</li> <li>4. Значение двигательной активности для здоровья.</li> </ol>	<p>-</p> <p><b>52</b></p>	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Основы профессионально-прикладной физической подготовки</b>		



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/лабораторных 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</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>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
<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>	<p>физической культуре.</p> <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.*