
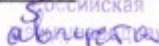
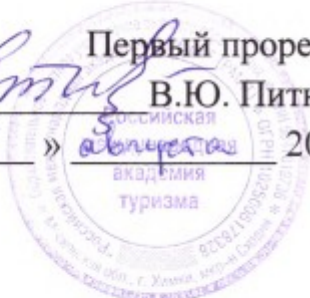


**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА»**

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:


Первый проректор
В.Ю. Питюков
« 25 »  2021г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

г. Химки, микр. Сходня, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) к минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного специалиста по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

Рабочая программа предназначена для обучения студентов факультета среднего профессионального образования Российской международной академии туризма, изучающих физическую культуру в качестве обязательной дисциплины профессиональной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Совета факультета СПО.

Протокол № 4 от 24.06.2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.декана факультета СПО

Проректор, декан факультета СПО



Е.В.Разумовская
« 24 » 06 20 21 г.



В.А. Жидких
« 24 » 06 20 21 г.

Составитель (автор): Баранов Е.И., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования к минимуму содержания и уровню подготовки специалиста среднего звена по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**.

Рабочая программа обеспечивает возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности, может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, при проведении мастер-классов и конкурсов - при наличии среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки и изучается при освоении специальностей социально-экономического профиля в учреждениях СПО.

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 236 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 118 час; самостоятельная работа обучающегося - 118 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	118
в том числе:	
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося	118
Формы промежуточной аттестации: 1 семестр – зачет; 2 семестр – зачет; 3 семестр – зачет; 4 семестр – дифференцированный зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		28	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	14 4	2
	Самостоятельная работа: Воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	10	
Тема 1.2. Общие основы лечебной физической культуры (для студентов специальной медицинской группы).	Содержание учебного материала Понятие о лечебной физкультуре, классификация физических упражнений, двигательные режимы. Принципы использования физических упражнений в комплексной реабилитации студентов при заболеваниях и травмах.	14 4	
	Самостоятельная работа: Показания и противопоказания для применения средств физической реабилитации. Комплексное использование средств физической реабилитации в восстановительном лечении больных с травмами опорно-двигательного аппарата, нарушением мозгового кровообращения и слуха. Частные методы лечебной физкультуры и восточных гимнастик.	10	
Раздел 2. Практический		208	
Тема 2.1. Спортивный туризм		30	

Тема 2.1.1. Основы техники пеше-горного туризма	Содержание учебного материала	15	2
	Практические занятия Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отдельные технические приемы используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; движение по перилам вброд, по бревну, по тонкому льду; движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»).	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка пеше-горного маршрута 2 категории сложности по одному выбранному региону России. Написание рефератов. Составление презентаций.	7	
Тема 2.1.2. Основы техники водного туризма	Содержание учебного материала	15	2
	Практические занятия Рассмотрение действий потока в различных видах водных образований. Практические занятия по отработке движений при выполнении технических приемов управления различными водными суднами. Тактическое построение водного путешествия в зависимости от его категории сложности, при преодолении водных препятствий.	8	
	Самостоятельная работа: Разработка водного маршрута 2 категории сложности по реке в выбранном регионе России. Написание рефератов. Составление презентаций	7	
Тема 2.2. Спортивное ориентирование		30	
Тема 2.2.1. Топография и ориентирование на местности	Содержание учебного материала	15	2
	Практические занятия Определение азимута на предмет. Определение предмета по заданному азимуту. Работа с топографическими знаками. Определение магнитного азимута по карте. Определение истинного азимута по карте. Определение расстояний по карте.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.	7	
Тема 2.2.2.	Содержание учебного материала	15	

Основы техники спортивного ориентирования	Практические занятия: Кросс с картой по местности. Бег по «нитке». Бег по «коридору». Прохождение дистанции с множеством КП, с крупными ориентирами, без компаса. Прохождение азимутальных отрезков на равнине, на подъеме в гору, траверсом, на спуске, на заросшем кустарником лесу. Бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки. Дистанции на рельефной карте. «Фотодистанция». Соревновательные тренировки.	8	2
	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие в массовых соревнованиях. Написание рефератов. Составление презентаций.	7	
Тема 2.3. Легкая атлетика		30	
Тема 2.3.1. Основы техники ходьбы и бега	Содержание учебного материала	15	2
	Практические занятия Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега (с переключением палочки). Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой бега на различные дистанции, техникой спортивной ходьбы.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.	7	
Тема 2.3.2. Основы техники метаний и прыжков	Содержание учебного материала	15	2
	Практические занятия Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжков с места: в длину, высоту. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение, закрепление, совершенствование техники метание малого мяча и гранаты. Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой прыжков и метаний.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций	7	

Тема 2.4. Спортивные игры		75	
Тема 2.4.1. Основы технической и тактической подготовки в баскетболе	Содержание учебного материала	15	2
	Практические занятия Обучение и закрепление стоек и перемещений, передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, броску по кольцу в два шага, штрафному броску, броскам с ближней и средней дистанций.	8	
	Самостоятельная работа: Совершение длительных прогулок на лыжах. Составление презентации.	7	
Тема 2.4.2. Основы технической и тактической подготовки в волейболе	Содержание учебного материала	15	2
	Практические занятия: Обучение и закрепление стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней прямой подачи мяча, одиночному и групповому блокированию, нападающему удару.	8	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	7	
Тема 2.4.3. Основы технической и тактической подготовки в бадминтоне	Содержание учебного материала	15	2
	Практические занятия: Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр. Воспитание двигательных качеств и способностей.	8	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	7	
Тема 2.4.4. Основы технической и тактической подготовки в настольном теннисе	Содержание учебного материала	30	2
	Практические занятия: Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.	16	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	14	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		43	

Тема 2.5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	43	2
	Практические занятия Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения для развития объёма, на переключение, устойчивости внимания, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения, комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	22	
	Самостоятельная работа: Изучение оздоровительных систем физической культуры, подбор физических упражнений и составление комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности.	21	
Всего:		236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Все помещения, объекты и места для занятий физической культурой и спортом, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками и футбольным полем;
2. Спортивный зал;
3. Гимнастический зал;
4. Технические помещения (раздевалки, душ, туалет).
5. Спортивный инвентарь необходимый для проведения занятий по данной дисциплине, включая общее и специальное туристское снаряжение.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. – М.: Академия. 2019

2. ЭБС «Университетская библиотека»: Виленский М.Я., Горщаков А.Г. Физическая культура: учебник. – М.: КноРус, 2019.

3. ЭБС «Университетская библиотека»: Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. -Издательство: Спорт, 2019

Дополнительная литература:

1. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. - Издательство: Спорт, 2016

2. https://biblioclub.ru/index.php?page=search_red

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273396>

2. <http://www.vniifk.ru/> – сайт Всероссийского НИИ физкультуры и спорта;

3. <http://www.profsport.ru/> – Учреждение Московской Федерации профсоюзов «Центр физкультуры и спорта»;

4. <http://www.fismag.ru/> – сайт журнала Физкультура и спорт;

5. <http://www.sport-express.ru/> – газета Спорт-экспресс;

6. http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/prophylaxis_traumatism.htm.

7. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

8. <http://www.mossport.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p style="text-align: center;">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p style="text-align: center;">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>уметь:</p> <p style="padding-left: 40px;">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать:</p> <p style="padding-left: 40px;">о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы промежуточной аттестации: 3 семестр – зачет; 4 семестр – зачет; 5 семестр – зачет; 6 семестр – дифференцированный зачет.</p> <p>Формы промежуточной аттестации: 3 семестр – зачет; 4 семестр – зачет; 5 семестр – зачет; 6 семестр – дифференцированный зачет.</p>

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210 205–220	180 и ниже	210 и выше	170–190 170–190	160 и ниже
			17	240		190	210		160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОСВОБОЖДЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;
- бег 100м;
- бег: юноши — 3км, девушки — 2км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение.