

Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Мурманской области

**«Мурманский педагогический колледж»**

(ГАПОУ МО «МПК»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины общегуманитарного и социально-экономического цикла

«Физическая культура»

для специальности 43.02.10 «Туризм»

Регистрационный № Д-19.106

2019

**РАЗРАБОТАНА** в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего звена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 43.02.10 Туризм, входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 «Сервис и туризм»

Разработчик:

**Иванов Виталий Вячеславович**, преподаватель ГАПОУ МО «МПК»

Эксперт:

**Евстафьева Ирина Вячеславовна**, преподаватель ГАПОУ МО «МПК»

**ОДОБРЕНА** методическим объединением преподавателей дисциплин гражданско-патриотического воспитания и физической культуры; протокол заседания № 6 от «11» июня 2019 года

**РЕКОМЕНДОВАНА** Методическим советом ГАПОУ МО «МПК» для использования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 «Туризм»; протокол заседания № 4 от 14 июня 2019 года

## Содержание

Лист ознакомления	4
Лист учета экземпляров	5
Лист корректуры	6
<b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>7</b>
1.1. Область применения рабочей программы	7
1.2. Требования к знаниям, умениям, практическому опыту.	7
1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины	7
1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	7
<b>2. Тематический план</b>	<b>8</b>
<b>3. Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	<b>111</b>
3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения программы учебной дисциплины	111
3.2. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная), интернет-ресурсы	111
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>122</b>

## Лист ознакомления

[illegible]

### Лист учета экземпляров

[illegible]

## Лист корректуры

[illegible]

## 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.02.10. Туризм, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм.

### 1.2. Требования к знаниям, умениям, практическому опыту.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

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

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

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

### 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование следующих общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.4. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
теоретические занятия	1
практические занятия	98
контрольно-учётное занятие	3
зачётное занятие	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 1. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	3
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Основные понятия. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Цели и задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщений и презентаций о ЗОЖ.	1	
Раздел 2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	210	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега.  Тема 2.2. Совершенствование техники прыжков. Тема 2.3. Совершенствование техники метания. Тема 2.4. Подвижные игры.	Лёгкая атлетика	20	3
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции; стартовый разгон; высокий и низкий старт; эстафетный и барьерный бег; бег с препятствиями; кроссовая подготовка.		
	Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту.		
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры-эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний.		
	Контрольно-учётное занятие	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности в спортивной секции «Лёгкая атлетика» и в спортивных секциях по интересам; выполнение комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений), ОФП (общей физической подготовки), кроссовой подготовки.	21	

Тема 2.5. Совершенствование техники элементов.	Баскетбол. Техника ведения, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; техника перемещений и защитных действий; штрафные броски. Тактические действия в учебной игре; правила игры, судейство; игра по основным правилам.	2	3
Тема 2.6. Тактика игры. Судейство.	Волейбол. Техника приёмов и передач мяча на месте, в движении; техника передвижений, остановок, стоек; техника подачи мяча; техника нападающего удара; техника защитных действий. Тактические действия в нападении и защите; правила игры, судейство; игра по основным правилам.	25	3
Тема 2.7. Совершенствование техники элементов.			
Тема 2.8. Тактика игры. Правила судейства.	Зачётное занятие	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической подготовленности на занятиях в спортивных секциях «Волейбол», «Баскетбол» и в спортивных секциях по интересам; повторение правил игры, судейства; составление и выполнение комплексов ОРУ, СФП.	31	
Тема 2.9. Общая физическая подготовка (ОФП)	Комплексы упражнений разностороннего воздействия; упражнения с предметами.	11	3
	Самостоятельная работа обучающихся: разработка и выполнение комплексов упражнений ОФП, СФП (специальная физическая подготовка)	9	
Тема 2.10. Совершенствование техники лыжных ходов.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход; одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, «коньковый ход»; переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	32	3
Тема 2.11. Совершенствование горнолыжной техники.	Горнолыжная техника: преодоление подъёмов и препятствий, спуски, торможения.		
Тема 2.12. Совершенствование тактических действий.	Тактические действия при прохождении дистанции по пересечённой местности; элементы тактики: распределение сил, обгон, финиширование.		
	Контрольно-учётное занятие	1	
	Зачётное занятие	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: повышение уровня физической	30	

	<p>подготовленности на занятиях в спортивной секции «Лыжные гонки» и в спортивных секциях по интересам;</p> <p>прохождение дистанции по пересечённой местности до 8 км;</p> <p>разработка и выполнение комплексов СФУ, СФП.</p>		
<p>Тема 2.13 Совершенствование техники плавания различными способами.</p> <p>Тема 2.14 Совершенствование техники прыжков и поворотов</p>	<p>Плавание.</p> <p>Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс; сочетание техник плавания; плавание прикладными способами: на боку, на спине,</p> <p>Стартовые прыжки в воду, прыжки в воду с тумбочки, с вышки 3м; техника поворотов в воде; спасение утопающего.</p>	8	3
	Зачётное занятие	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>повышение уровня физической подготовленности на занятиях в спортивной секции «Плавание» и в спортивных секциях по интересам;</p> <p>выполнение специальных физических упражнений на суше, комплексов упражнений СФП, ОФП.</p>	14	
В соответствии с количеством часов в пункте 1.4 паспорта программы Всего		<b>212</b>	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

#### **3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения программы учебной дисциплины**

Реализация программы дисциплины возможна при наличии:

- спортивного и тренажёрного залов;
- аренды беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний;
- аренды дорожек в плавательном бассейне;
- площадки для проведения занятий по лыжной подготовке.

Оборудование спортивного и тренажёрного залов:

- спортивный инвентарь по разделам программы по количеству обучающихся, тренажёры.

Контрольно-измерительные материалы:

- тестовые задания по темам дисциплины «Физическая культура»
- презентации по видам спорта.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер.

#### **3.2. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная), интернет-ресурсы**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования - 12-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 176с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник. - М.: Просвещение, 2014.-255 с.
3. [www.sovsport.ru](http://www.sovsport.ru)
4. [www.allsportinfo.ru](http://www.allsportinfo.ru)
5. [www.sochi2014.ru](http://www.sochi2014.ru)
6. [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
9. [forum.uchitel-izd.ru](http://forum.uchitel-izd.ru)
10. [metodist@uchitel-izd.ru](mailto:metodist@uchitel-izd.ru)

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результата
<b>знать/понимать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>ОК 2,3,6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснование роли и влияния физической культуры на формирование духовных и культурных ценностей;</li> <li>- знание правовых основ фк и спорта</li> </ul>
<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>ОК 1-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснование выбора спортивно-оздоровительной системы для укрепления здоровья;</li> <li>- выполнение контрольных и зачётных норм по разделам программы;</li> <li>- мониторинг уровня физической подготовленности;</li> <li>- знание правил судейства по видам спорта, практическое применение; участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях;</li> <li>- знание и соблюдение правил техники безопасности</li> </ul>

#### Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<i>Уметь</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические задания Самостоятельная работа Контрольные нормативы по разделам программы	Зачёт -3,4,5 семестр; дифференцированный зачет – 6 семестр (тестовое задание + практические задания)

<i>Знать</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестовые задания в электронной форме Домашнее задание Презентации, рефераты по темам	
--	--	--