

Департамент образования Вологодской области
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Череповецкий технологический колледж»

Рассмотрено
на заседании методической комиссии
гуманитарного и социально-экономического
профиля
протокол № 1 от «02 » сентября 2019 г.
Председатель МК А.В. Кулькова
/Кулькова И.Е./

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ ВО «Череповецкий
технологический колледж»
Прищеп А.В.
20 окт. 2019 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности среднего профессионального образования

43.02.10 Туризм

г. Череповец, 2019

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности: 43.02.10 «Туризм»

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»

Разработчик: Коняхина И..А., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

4

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04_Физическая культура

1.1.Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы соответствия с ФГОС по специальности: 43.02.10 «Туризм»

1.2.Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся будет использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 228 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 122 часов;

самостоятельной работы 106 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теория	6
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
Рефераты (для студентов специальной медицинской группы)	
составление комплексов упражнений	
самостоятельная работа по освоению физических упражнений оздоровительного направления (для студентов специальной медицинской группы)	
использование современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений по формированию культуры движения и телосложения.	
самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
Промежуточная аттестация в форме зачета 3,4,5 семестр	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 6 семестр</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	
	2 курс		
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	10	
Тема 1.1. Организация и методика проведения закаливающих процедур	<p>Содержание</p> <p>1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.</p> <p>2. Основные методы закаливания и принципы закаливания.</p> <p>Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Тематика для рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация проведения закаливающих процедур. - Методика проведения и контроля закаливающих процедур. - Влияние закаливающих процедур на функциональные возможности организма. - Виды спорта, повышающие адаптационные возможности организма. 	2	1
	Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия		
Тема 2.1. Легкая атлетика	<p>Содержание</p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции 100м (Т) с низкого и высокого старта (старт, разбег, финиширование)</p> <p>2. Техника толкания ядра (Т)</p> <p>3. Бег на средние дистанции 1 км</p> <p>4. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжок с места (Т)</p> <p>5. Контрольное тестирование бега на дистанции 2км</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции развитие скоростных способностей (бег на 30м, 60м, 100м)</p> <p>2. Развитие общей выносливости в беге на длинные дистанции (бег на 1 км, 2 км, 3 км)</p> <p>3. Прыжковые упражнения и упражнения силового характера</p> <p>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</p>	8	2

	Подготовка рефератов по темам: «Легкая атлетика королева спорта», «Легкоатлетический бег, как компонент здорового образа жизни», «Влияние бега на функциональные возможности организма», «Комплексы общеразвивающих упражнений»		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание 1.Упражнения для мышц ног, упражнения мышц плечевого пояса и рук. 2.Упражнения для мышц живота, упражнения для укрепления мышечного корсета и мышц спины. 3.Комплекс силовых упражнений на развитие основных мышечных групп. - подтягивание на перекладине юн. (Т) - сгибание и разгибание рук (Т) - подъем туловища из положения лежа за 1мин (Т) - броски набивного мяча в баскетбольную корзину -вис на перекладине (Т)	8	2
	Самостоятельная работа 1.Индивидуальная физкультурная деятельность на базе специализированных комплексов физических упражнений. 2. Ведение дневника самоконтроля.	6	
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий Подготовка рефератов по темам: «Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития», «Атлетическая гимнастика», «Виды силового тренинга», «Комплексы силовой направленности»		
Тема 2.6. Йога	Содержание 1.Комплекс «Сурья-нам Аскар». 2.Изучение техники выполнения статистических упражнений в исходном положении стоя. 3.Ознакомление с техникой выполнения статистических упражнений в исходном положении сидя и лежа. 4.Аутогенная тренировка.	12	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнение комплекса йоги «Сурья-нам Аскар». 2. Ведение дневника самоконтроля.	6	

	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий Подготовка рефератов по темам: «Йога - как оздоровительная система», «Современные виды Йоги», «Коррекция пропорций тела и массы тела на занятиях йогой».		
	Зачет по физической культуре 3 семестр	1	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание 1. Техника подъёмов, торможения, поворота «переступанием» и спуска в «основной стойке». 2. Техника попеременного двухшажного хода на дистанции 3 км. 3. Техника конькового хода, техника перехода с хода на ход на дистанции 4 км 4. Контрольное тестирование техники перехода с хода на ход на дистанции 3 км	16	2
	Самостоятельная работа 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Развитие общей выносливости в беге на лыжах	8	
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий Подготовка рефератов по темам: «Лыжный спорт», «Биатлон», «Экстремальные зимние виды спорта»		
Тема 2.2. Спортивные игры Волейбол	Содержание 1. Техника верхней и нижней передач двумя руками 2. Техника верхней и нижней передач двумя руками. Контрольное тестирование - прием сверху двумя руками над собой 3. Техника верхней и нижней передач двумя руками. Контрольное тестирование - прием снизу двумя руками над собой 4. Техника подач и техника приёма после неё. - челночный бег (Т) - бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (Т) - прыжки на скакалке за 1 мин (Т) 5. Контрольное тестирование техники изученных приёмов - подача 6. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.	12	2
	Самостоятельная работа 1. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейбол. 2. Ведение дневника самоконтроля.	6	
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий		

	Подготовка рефератов по темам: «История волейбола», «Правила современного волейбола»		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Содержание</p> <p>1. Формы производственной физической активности - офисная гимнастика.</p> <p>2. Формирование профессионально-прикладных физических качеств: эстафеты - прыжки на скакалке за 1 мин (Т) -вис на перекладине (Т) -броски малого мяча в цель, баскетбольного мяча в корзину, набивного мяча</p> <p>3. Настольный теннис - как форма активного отдыха.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности для повышения работоспособности.</p> <p>2. Использование прикладных видов спорта в активном отдыхе.</p> <p>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</p> <p>Подготовка рефератов по темам: « Профессионально-прикладная физическая подготовка в качестве разновидности физического воспитания», « Основные факторы, определяющие общую направленность, задачи и содержание ППФП», « Спортивные игры для развития профессионально важных двигательных навыков и качеств».</p>	11	2
	Зачет по физической культуре 4семестр	1	
	3 курс		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	<p>Раздел 1.Теоретические основы физической культуры</p> <p>Содержание</p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>2. Социальные функции физической культуры.</p> <p>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</p> <p>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p> <p>Самостоятельная работа</p>	4	1
		8	

	<p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений. 		
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика Оздоровительный бег и оздоровительная ходьба</p>	<p>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Содержание</p> <p>1.Овладение, закрепление, совершенствование техники техникой оздоровительной ходьбы и бега</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Оздоровительный бег до 40 мин и контроль над пульсовым показателем. 2. Оздоровительная ходьба до 40 мин и контроль над пульсовым показателем (для студентов подготовительной группы). 3.Ведение дневника самоконтроля. 4. Подготовка к сдаче теоритической и практической части дифференцированного зачета</p> <p>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</p> <p>Подготовка рефератов по темам: «Оздоровительный бег и оздоровительная ходьба».</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.2. Спортивные игры Волейбол</p>	<p>Содержание</p> <p>1. Техника перемещений, стоек (совершенствование)</p> <p>2. Техника верхней и нижней передач двумя руками (совершенствование)</p> <p>3. Техника подач и техника приёма после неё (совершенствование)</p>	<p>9</p>	<p>2</p>

	<p>4. Совершенствование техники изученных приёмов в учебно-тренировочной игре</p> <p>5. Контрольное тестирование техники изученных приёмов - подач</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Подготовка рефератов по темам: «Совершенствование физических качеств на занятиях волейболом».</p> <p>3.Подготовка к сдаче теоритической и практической части дифференцированного зачета</p> <p>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</p> <p>Подготовка рефератов по темам: «Волейбол - олимпийский вид спорта», «Развитие физических качеств на занятиях волейболом».</p>		6
Тема 2.6. Йога	<p>Содержание</p> <p>1.Техника выполнения статистических упражнений в исходном положении стоя (совершенствование)</p> <p>2.Техника выполнения статистических упражнений в исходном положении сидя и лежа (совершенствование)</p> <p>3.Методика аутогенной тренировки.</p> <p>4.Динамический комплекс «Сурья-нам Аскар» (совершенствование)</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Выполнение комплекса йоги «Сурья-нам Аскар».</p> <p>2. Составление комплекса из статистических упражнений в исходном положении стоя.</p> <p>3. Составление комплекса из статистических упражнений в исходном положении сидя и лежа.</p> <p>4.Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий</p> <p>Подготовка рефератов по темам: «Значение аутогенной тренировки », «Основные осанны йоги», «Йога дома».</p> <p>Зачет по физической культуре 5 семестр</p>	8	2
Тема 2.4. Лыжная подготовка	<p>Содержание</p> <p>1. Техника подъёмов и торможения, поворота «переступанием» и спуска в «основной стойке» (совершенствование)</p>	12	2

Тема 2.5. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	2. Техника попеременного двухшажного хода на дистанции 3 км (совершенствование)		6
	3. Техника конькового хода, техника перехода с хода на ход на дистанции 4 км (совершенствование)		
	4. Контрольное тестирование техники перехода с хода на ход на дистанции 3 км		
	Самостоятельная работа		
	1. Развитие общей выносливости в беге на лыжах на дистанции до 8 км.		
	2. Ведение дневника самоконтроля		
	3. Подготовка к сдаче теоритической и практической части дифференцированного зачета		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий		
	Подготовка рефератов по темам: «Олимпийские чемпионы лыжники», «Зимние виды спорта», «Олимпиада в Сочи 2014»		
	Содержание	9	2
	1. Формирование профессионально-прикладных физических качеств методом круговой тренировки - подтягивание на перекладине юн. (Т) - сгибание и разгибание рук (Т) - подъем туловища из положения лежа за 1мин (Т) - вис на перекладине (Т) - тест Купера (Т)		
	2. Формирование профессионально-прикладных физических качеств в эстафете - прыжки на скакалке 1 мин (Т)		
	3. Настольный теннис - учебная игра и как форма активного отдыха		
	4. Выполнение комплексов производственной гимнастики		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания. 3. Подготовка к сдаче теоритической и практической части дифференцированного зачета		
	Самостоятельная работа студентов, освобожденных от практических занятий		

	Подготовка рефератов по темам: «Формы активного отдыха для восстановления и повышения работоспособности организма человека», «Функциональная направленность видов спорта», «Совершенствование психофизиологических функций при занятиях отдельными видами спорта», « Укрепление здоровья на занятиях физическими упражнениями»		
	Дифференцированный зачет	3	
Всего		228	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса
- кубики, фишки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н., Письминецкий И.А. Физическая культура 3-изд. Учебник для СПО Научная школа: финансовый университет при Правительстве Российской Федерации ; г. Москва; 2017г
2. Бачуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник Москва: КонРус,, 2017 – 297с
3. Масалов О.Ю. Физическая культура: учебное пособие: педагогические основы целостного отношения к здоровью: Москва: КонРус, 2017 – 184с
4. Муллер А.Б. Дядичкина Н.С. Физическая культура: учебник практикум для СПО: Научная школа: Сибирский федеральный университет: год 2017: Гриф УМО СПО ЭБ «Юрайт»

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс,2010

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля).

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

3.4. Специфика организации обучения.

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид практического занятия, согласно рабочему учебному плану и самостоятельную работу студента. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

1. Работа малыми группами.
2. Классический урок
3. Уроки-соревнования.
4. Урок-лекция.
5. Видео-урок, урок-презентация.

