



Санкт – Петербургское государственное
автономное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж туризма и гостиничного сервиса»
(Колледж туризма Санкт – Петербурга)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
производственной работе

 Л.А. Криворучко
«23» 10 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 05.02.01. «КАРТОГРАФИЯ»

РП УД ОГСЭ СМК 7.2.1 – 04 - 22

	Должность	Фамилия/подпись	Дата
Разработал	Преподаватель	Пысенкова И.В. 	27.09.2022
Проверил	Председатель ПЦК	Образцова Н.В. 	05.10.2022
Согласовал	Зав. Отделением «Коммерция и строительство	Токарь И.А. 	24.10.2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)

05.02.01 «Картография»

Код, наименование специальности/профессии

входящей в состав укрупненной группы специальностей 05.00.00 Науки о земле

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Колледж туризма и гостиничного сервиса»

Разработчик:

Преподаватель, Пысенкова И.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии отделения «Коммерция и строительство»

Протокол № 02 « 05 » 10 2022г.

Рекомендована Педагогическим советом отделения «Коммерция и строительство»

Протокол № 4/08 « 07 » 10 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей 05.00.00 Науки о земле

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по выше названным специальностям; по профессиям в состав стандарта которых входит эта учебная дисциплина.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ 04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ 04. Физическая культура» является обязательной частью «Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла» основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности.

Учебная дисциплина «ОГСЭ 04. Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01	- Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 02	- Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	- о влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
ОК 03	- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. - Работать в коллективе и команде,	- о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

ОК 04	эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - о технике безопасности при выполнении физических упражнений, правилах и способах оказания первой медицинской помощи. - о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ОК 08	-Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
ЛР 9	-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	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	160
в т. ч.:	
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	160
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Всего:	160	
Раздел 1 «Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка»		58	
Тема 1.1 «Беговые упражнения»	Содержание учебного материала	38	ОК 2 ОК 3 Л 9
	Практические занятия.		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	10	
	Бег на короткие дистанции		
	Бег на средние дистанции	10	
	Бег на длинные дистанции	10	
	Эстафетный бег	8	
Тема 1.2 «Прыжковые упражнения»	Содержание учебного материала	4	ОК 2 ОК 3 Л 9
	Практические занятия .		
	Прыжок в длину с места,	2	
	Прыжок в длину с разбега	2	
Тема 1.3 «Метание на дальность»	Содержание учебного материала	4	ОК 3, ОК 4 ОК 8 Л 9
	Практические занятия		
	Метание гранаты с места	2	
	Метание гранаты с разбега	2	
Тема 1.4 «Кроссовая подготовка»	Содержание учебного материала	12	ОК 2 ОК 3 Л 9

	Практические занятия		
	Бег по пересеченной местности,	6	
	Марш- бросок 2-3 км	6	
Раздел 2. «Спортивные игры»		72	
Тема 2.1 «Баскетбол»	Содержание учебного материала	36	ОК 3, ОК 4 ОК 8 Л 9
	Практические занятия.		
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2	
	Стойки, передвижения, остановки, финты баскетболиста.		
	Ведение мяча различными способами	2	
	Передача и ловля мяча	2	
	Приемы овладения мячом	2	
	Броски в кольцо с места	4	
	Броски в кольцо в движении	4	
	Индивидуальные действия в защите (перехват)	2	
	Индивидуальные действия в защите (накрывание)	2	
	Взаимодействие игроков в защите	4	
	Взаимодействие игроков в нападении	4	
	Учебно-тренировочная игра	8	
Тема 2.2 «Волейбол»	Содержание учебного материала	36	ОК 3, ОК 4 ОК 8 Л 9
	Практические занятия.		
	Техника безопасности по волейболу.	2	
	Передача сверху двумя руками		
	Передача снизу двумя руками	2	
	Нижняя прямая подача	2	
	Верхняя прямая подача	4	
	Прием мяча с подачи	4	
	Нападающий удар	4	

	Блокирование	4	
	Взаимодействие в защите	2	
	Взаимодействие в нападении	2	
	Учебно-тренировочная игра	10	
Раздел 3. «Гимнастика»		30	
Тема 3.1 «Оздоровительная гимнастика»	Содержание учебного материала	18	ОК 1 ОК 2 Л 9
	Практические занятия		
	Техника безопасности по гимнастике. Построение, перестроения, передвижения	6	
	Производственная гимнастика	6	
	Ритмическая гимнастика	6	
Тема 3.2 «Гимнастика со спортивной направленностью»	Содержание учебного материала	12	ОК 1 ОК 2 Л 9
	Практические занятия		
	Акробатическая комбинация	6	
	Атлетическая гимнастика	6	
	Дифференцированный зачет	2	ОК 2 ОК 3, ОК 6 Л 9

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование спортивного комплекса:

Спортивный зал:

- Стойки волейбольные с сеткой;
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- Гимнастические скамейки

Тренажёрный зал:

- Велотренажёр (эргометр);
- Эллиптический тренажёр (аэробный);
- Гребной тренажёр;
- Силовой грузоблочный тренажёр;
- Двухпозиционный универсальный силовой тренажёр;
- Штанга тренировочная;
- Гиперэкстензия;
- Тренажёр жим ногами;
- Степ платформы;
- Гимнастические маты;
- Мелкий инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2019. - 304 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва :

Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-
Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 25.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 25.08.2021).

3.2.3. Дополнительные источники

1. <https://guleon.wordpress.com> – информационный портал.
2. <http://lib.sportedu.ru> – информационный портал.
3. <http://www.fizkult-ura.ru> – информационный портал.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>.-
5. ИНФРА-М [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система.- Режим доступа:<http://znanium.com/>.-
6. ОИЦ Академия [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/>
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: офиц. сайт.- Режим доступа: <http://olympic.ru/>.-
8. Министерство спорта Российской федерации [Электронный ресурс]: офиц. сайт.- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>.-
9. Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: <http://www.edu.ru/>.-

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Таблица 3.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены	Какими процедурами производится оценка
<i>Знания:</i> -о разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для жизни, активного отдыха и досуга. -об использовании средств информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; -о готовности учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - о самостоятельном использовании в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Оценка результатов практических работ. Оценка результатов самостоятельных работ. Оценка результатов устного и письменного ответов. Оценка результатов тестирования. .
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых умений, которые могут быть проверены	Какими процедурами производится оценка
<i>Умения:</i> -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий;	Наблюдение в процессе практических занятий Оценка выполнения двигательного действия по заданным критериям :

учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности -демонстрировать навыки владения, тактикой в спортивных играх; - владеть техниками выполнения двигательных действий; -выполнять тактикотехнические действия в игре; Выполнять требуемые элементы; -наблюдать в процессе практических занятий разной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владеть 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)	Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	- действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; - действия выполнены правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. - действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Дифференцированный зачет
---	--	--

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ измен ений	Номера листов			Основания для внесения изменений	Подпись	Расшифров ка подписи	Дата	Дата внесени я изменен.
	измене нных	новы х	аннули ро ванных					