

Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Брянский техникум управления и бизнеса»

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ЧОУ ПО БТУБ  
Л.Л. Прокопенко  
«31» \_\_\_\_\_ 2023 год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности 43.02.10 «Туризм»  
базовая подготовка

Брянск – 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по другим специальностям СПО социально - экономического профиля.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Специалист по туризму (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

Компетенции	Уметь	Знать
ОК 2, 3, 6	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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего):	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	106
лекции	2
практические занятия	104
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	106
<b>Формы промежуточной аттестации: – итоговое занятие(3 - 5 семестры), дифференцированный зачет (6 семестр)</b>	

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ПЗ	СРС
1.	Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры. Воздействия природных и социально-экономических факторов, на организм и жизнедеятельность человека. Возрастные особенности развития организма человека. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организмов и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности.	8	2	2	4
2.	Тема 1.2. Основные понятия и терминология игры в баскетбол. История развития игры. Терминология и основные понятия игры в баскетбол. Спортивные достижения сборных команд СССР и России на европейских и мировых чемпионатах.	9		4	5
3.	Тема 2.1 Легкая атлетика. Виды легкой атлетики. Легкоатлетическая разминка. Техника выполнения беговых упражнений	52		26	26
4.	Тема 2.2 Спортивные игры. 2.2.1 Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника передвижения без мяча. Техника выполнения броска в кольцо. Тактические действия. Правила игры.	40		20	20
5.	2.2.2 Волейбол. Техника подачи мяча. Техника приема мяча. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактические действия. Правила игры.	62		30	32
6.	Тема 2.3 Лыжный спорт. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Техника лыжных ходов. Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции. Требования личной гигиены при занятиях лыжным спортом.	33		14	19

7.	<b>Итоговое занятие (3 - 5 семестры)</b>	6к		6к	
8.	<b>Дифференцированный зачет (6 семестр)</b>	2к		2к	
9.	<b>Всего:</b>	212	2	104	106

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы.

#### **ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

#### **РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» - [www.urait.ru](http://www.urait.ru)

3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий и по итогам изучения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устного опроса;</li> <li>- тестирования;</li> <li>- оценки результатов самостоятельной работы;</li> <li>- письменная работа (если предусмотрено)</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- итогового занятия;</li> <li>- дифференцированного зачета;</li> <li>- защиты письменной работы (если предусмотрено)</li> </ul>