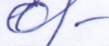


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Гуманитарно-технический колледж



Директор по образовательной  
деятельности

  
Еремеева О.В.  
(подпись, ФИО)

05

20 24 г..

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

на 122 часов

для специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство  
базовой подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
12 декабря 2022 г. № 1100

Форма обучения: очная

СОГЛАСОВАНО:

Директор гуманитарно-технического  
колледжа

  
Лукашин И.А.  
(подпись) (Ф.И.О.)

« 02 » 05 2024 г.

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности, формирование двигательных умений и навыков, воспитание двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота), привить устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом на занятиях и в различных секциях, необходимость увеличения двигательной активности студентов.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Социально гуманитарный цикл. Физическая культура..

### 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Форма обучения - очная

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 122 часов.

Виды занятий	Распределение по семестрам				Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	34	40	26	22	122
Аудиторные занятия, в т.ч.:	-	-	-	-	-
лекционные (ЛК)					
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	-	-	-	-	61
Самостоятельная работа студентов (СРС)	-	-	-	-	61
Форма промежуточной аттестации				дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### Уровни сформированности компетенций

Результат обучения	Уровень сформированности компетенций
Знать	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</li> <li>Базовые термины в системе физического воспитания.</li> <li>Правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений на практических занятиях.</li> </ol>
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Терминологию в области физического воспитания.</li> <li>Основы техники двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности.</li> </ol>
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Значение анализа и самоанализа при обучении основным двигательным действиям.</li> <li>Методика обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности.</li> </ol>
Уметь	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ol>
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Владеть технологией обучения двигательным действиям..</li> <li>Составлять комплексы физических упражнений для формирования культуры здоровья обучающихся.</li> </ol>
	<p>Эталонный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать элементы двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности</li> <li>Объяснять технику двигательных действий и выявлять ошибки в их выполнении.</li> <li>Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</li> </ol>
Практический опыт	<p>Пороговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Осуществлять подбор упражнений для обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности.</li> <li>Демонстрировать технику двигательных действий.</li> <li>Проводить комплексы упражнений по развитию физических качеств.</li> </ol>
	<p>Стандартный:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Осуществлять подбор упражнений для обучения технике двигательных</li> </ol>

	действий по базовым видам двигательной деятельности. 2. Демонстрировать технику двигательных действий. 3. Проводить упражнения для обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности.
	Эталонный: 1. Осуществлять подбор упражнений для обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. 2. Демонстрировать технику двигательных действий. 3. Проводить специальные упражнения.

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Форма обучения - очная

Компетенции	Номер раздела	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия		СРС
				ЛК	ПЗ (СЗ)	
ОК 08	1	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	64		15	15
ОК 08	2	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	60		15	15
ОК 08	3	МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	48		15	15
ОК 08	4	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	40		16	16
Итого			122		61	61

#### 3.2. Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### 3.3. Практические (семинарские) занятия

Форма обучения - очная

Раздел	Номер темы	Содержание практических (семинарских) занятий
1	1.1.	Задачи физического воспитания
	1.2.	Принципы физического воспитания
	1.3.	Средства физического воспитания
2	2.1.	Методика обучения технике передвижений в нападении в баскетболе (стойка баскетболиста, остановки, повороты).
	2.2.	Методика обучения технике нападения в волейболе (стойки, перемещения).
	2.3.	Методика обучения технике владения мячом в баскетболе (ловля, передачи, ведения, броски мяча в корзину).
	2.4.	Методика обучения технике передачи мяча в волейболе (передачи двумя руками сверху, подача верхняя, нижняя).
3	3.1.	Средства и методы воспитания силовых способностей
	3.2.	Средства и методы воспитания скоростных способностей
	3.3.	Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей
	3.4.	Средства и методы воспитания гибкости
	3.5.	Средства и методы воспитания координационных способностей
	3.6.	Средства и методы воспитания выносливости
4	4.1.	Основы здорового образа жизни студентов
	4.2.	Физическая культура в обеспечении здоровья студентов
	4.3.	Методы и средства модульной технологии обучения в физическом воспитании студентов

### 3.4. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом по курсу не предусмотрены.

### 3.5. Организация самостоятельной работы

Форма обучения - очная

Раздел	Номер темы	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1.1.	Задачи физического воспитания	Подготовка к тестированию
	1.2.	Принципы физического воспитания	Написание реферата
2	2.1.	Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	Самоподготовка
	2.2.	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и	План проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

		формирование индивидуального здорового стиля жизни.	
3	3.1.	Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях	Самоподготовка
4	4.1.	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	План проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

#### 4. Интерактивные формы образовательных технологий

Номер раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	ПЗ	разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	15
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	16
2	ПЗ	деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	15
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	16
3	ПЗ	деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	15
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	15
4	ПЗ	деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций (ситуационные задачи); технологии проектного обучения (работа в группах по проектированию).	15
	СРС	работа с электронными образовательными ресурсами.	15

#### 5. Оценка деятельности студента при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля) представлен в Приложении.

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

## **6.1. Основная литература**

### **6.1.1. Печатные издания:**

1. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень. - 5-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с.
2. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 2 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 122 с.
3. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 123 с.
4. Адаптивная физическая культура. Педагогическая практика : метод. пособие / сост. И.Ю. Белова, О.Е. Клименко, Е.Г. Фоменко. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 145 с.

### **6.1.2. Издания из ЭБС**

1. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 170. <https://www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48>
2. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 191. <https://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>

## **6.2. Дополнительная литература**

### **6.2.1. Печатные издания**

1. Организация детского и молодежного туризма: учеб. пособие / М. П. Титова, В. В. Лиханова. - Чита : ЗабГУ, 2017. - 146 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг. - 6-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

### **6.2.2. Издания из ЭБС**

1. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 247. <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>
2. Физическая культура. Лыжная подготовка : Учебное пособие / Жданкина Е. Ф.; Новаковский С.В. - отв. ред. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 125. <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>

### **6.3. Справочно-библиографические издания**

1. Современная спортивная лексика. Краткий словарь / И. О. Ткачева, А. А. Дурнева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. - 368 с.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И. Ю. Сосновский, А. М. Чайковский; авт.-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. - Москва : Педагогика, 1980. - 480 с
3. Карманный справочник туриста / сост. Ю.А. Штюмер. - 2-е изд., с изм. и доп. - Москва : Профиздат, 1982. - 224 с.

## **6.4. Периодические издания**

### **6.4.1. Печатные издания**

1. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА- журнал.2017
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2017

### **6.4.2. Электронные издания**

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ - журнал.2016
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2016

## **6.5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».
2. <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»
3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. <http://www.trmost.ru/> Электронная библиотечная система «Троицкий мост».

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>672000, Россия, Забайкальский кр., г. Чита, Центральный административный район, ул. Баргузинская, д. 43 Спортивный зал.</p> <p>Ауд. 157. Аудитория для лекционных и практических занятий.</p> <p>Зал единоборств.</p> <p>Тренажерный зал.</p> <p>Зал борьбы.</p> <p>Стрелковый тир.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.</p> <p>672000, Россия, Забайкальский кр., г. Чита, Центральный административный район, ул. Баргузинская, д. 43, сооружение 5.</p>	<p>Волейбольные стойки, сетки, мячи. Баскетбольные щиты, мячи, футбольные ворота, шведские стенки. Учебно-наглядные пособия, учебная мебель.</p> <p>Шведские стенки, макивара прямоугольная загнутая, мешок боксерский, подушка настенная для тренировок.</p> <p>Беговые дорожки, 15 стендов для всех групп мышц гири, гантели, зеркала.</p> <p>Татами, мешок боксерский, канат, манекены борцовские, шведские стенки.</p> <p>Сейф для хранения оружия, винтовки пневматические МР – 512, мишени.</p> <p>Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий. Площадка для игровых видов спорта.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий на территории ЗабГУ в г. Чите</p>

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их



направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

На занятиях предусматривается использование тренажеров и компьютерно-тренажерных систем. Для оценки знаний, умений и навыков по «физической культуре», используются следующие средства и технологии оценки: тестирование, реферат.

Тестирование проводится по каждой теме курса.

Разработчик: преподаватель

Фетисов В.А.

## к рабочей программе «Физическая культура»

1. Цель дисциплины: формирование физической культуры личности, формирование двигательных умений и навыков, воспитание двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота), привить устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом на занятиях и в различных секциях, необходимость увеличения двигательной активности студентов.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:  
ОК-08

3. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 122 часа.

4. Содержание дисциплины: Теория и методика физического воспитания, методика обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности, методика воспитания физических качеств, здоровые сберегающие технологии в физическом воспитании

5. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Разработчик: преподаватель

Фетисов В.А.