

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОУД.05**

Специальность 43.02.10 Туризм  
Квалификация выпускника: специалист по туризму  
Кафедра медиакоммуникаций и туризма

Кострома 2019

Разработал: \_\_\_\_\_ Смирнов И.Ю., профессор, д.б.н., профессор

  
подпись

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана:

- 1) - на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденного 07.05.2014 приказ №474, учебного плана базовой подготовки, основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.10 ТУРИЗМ.
- 2) - в соответствии с учебным планом по специальности 43.02.10 ТУРИЗМ, утвержденным ректором 04.06.2019, год начала подготовки 2019.

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры Медиакоммуникаций и туризма

Протокол заседания кафедры № 6 от 28.03.2019.

Заведующий кафедрой



Белякова Е.Н., к.филол.н, доцент

подпись

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗКУЛЬТУРА»</b> .....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: .....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: .....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: .....	5
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план дисциплины и содержание разделов учебной дисциплины .....	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	8
3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению .....	8
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 – Туризм (базовой подготовки)

Программа учебной дисциплины может быть использована в программе подготовки для других специальностей СПО

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина физическая культура на 1 курсе относится к циклу общеобразовательных дисциплин

Предварительно сформированные компетенции базируются на результатах изучения учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования физики, химии и истории.

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

**Цель дисциплины** – формирование у студентов знаний и умений, позволяющих в практической деятельности и повседневной жизни проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

### **Задачи дисциплины:**

--В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов, в том числе консультации.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	-
Теоретическое обучение (лекции)	-
Практические	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе подготовка:	-
к практическим занятиям	-
к письменным контрольным работам:	-
консультации	10
<b>Итоговый контроль</b> зачет 1, диф. Зачет 2	

### 2.2. Тематический план и содержание разделов учебной дисциплины

#### Физкультура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Легкая атлетика: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание мяча; толкание ядра.	30	2
Тема 1.2. Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, подвижные игры (правила, основы техники, учебная игра)	49	2
Тема 1.3. Лыжная подготовка	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	18	2
Тема 1.4 Общая физическая и специальная подготовка	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на перекладине и брусьях, занятия на тренажерах, атлетическая гимнастика для юношей, ритмическая гимнастика для девушек.	20	2
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **Организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа по изучаемой дисциплине осуществляется в соответствие с тематическим планом.

Преподаватель осуществляет организацию самостоятельной работы в соответствие с Положением об организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся при реализации программ среднего профессионального образования.

При проведении аудиторных занятий в течение семестра преподаватель выдает задания для самостоятельной работы в соответствие тематическим планом работы. Вопросы для подготовки к текущему контролю, контрольным работам, коллоквиумам, темы рефератов, докладов указаны в фонде оценочных средств по изучаемой дисциплине.

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению:**

##### **Спорткорпус на ул. 1 Мая:**

1. Спортивный зал 35x17 (игровой) (ауд. 25)
2. Спортивный зал 26x17 (ауд. 18)
3. Спортивный зал 9x17 (ауд. 16)
4. Аудитория № 32
5. Аудитория-зал № 29
6. Лыжная база
7. Тренажерный зал 3 x 12 (ауд. 13)

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

<b>Основная</b>
Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=883774">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=883774</a>
Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590</a>
Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007</a>
Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - <a href="URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>

Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">//biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2 : 176.62.
Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : [учеб. : рекомендовано Федеральным институтом развития образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010. - 299, [1] с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 294-296. - ISBN 978-5-7695-7538-9 : 238.15.
Ильинич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ . - аукцион 1 кв. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30.
Смирнов Игорь Юрьевич. Физкультура для активных студентов : учеб. пособие / Смирнов Игорь Юрьевич. - Кострома : КГТУ, 2011. - 129 с.: табл. - ISBN 978-5-8285-0587-6 : 16.20.
<b>Дополнительная</b>
Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178</a>
Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <a href="http://www.znanium.com">http://www.znanium.com</a> ]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916</a>
Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255</a>
Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a>
Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696">//biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696</a>
Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : [учебник] / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - М. : КНОРУС, 2016. - 311 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - ISBN 978-5-406-04558-9 : 490.00. Электронно-библиотечная система book.ru

Смирнов Игорь Юрьевич. Силовые способности человека и их развитие : учеб. пособие / Смирнов Игорь Юрьевич. - Кострома : КГТУ, 2015. - 80 с.: рис. - ISBN 978-5-8285-0750-4 : 14.71.
Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособие для студ. вузов] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд. стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 238, [1] с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0 : 200.00. Допущено Минобрнауки РФ
Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КНОРУС, 2012. - 238, [1] с. - ISBN 978-5-406-01296-3 : 180.00. Допущено Минобрнауки РФ
Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 448 с. - ISBN 5-8297-0010-7 : 48.72.
Физическая культура студента : [учебник для студентов высших учебных заведений] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 446, [2] с. - ISBN 5-8297-0010-7 : 100.00. Рекомендовано МО РФ, Авт. указаны на обороте тит. л.
Физическая культура студента : [учебник для студентов высших учебных заведений] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2005. - 446, [2] с. - ISBN 5-8297-0010-7 : 100.00. Рекомендовано МО РФ, Авт. указаны на обороте тит. л.
Физическая культура : [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : КНОРУС, 2012. - 423, [1] с. - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-01488-2 : 350.00. Рекомендовано РГПУ им. А. И. Герцена
Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424, [1] с. - (Серия "Бакалавр. Базовый курс"). - Библиогр.: с. 421-424. - ISBN 978-5-9916-2037-6 : 331.21. Рекомендовано МПГУ
Кобяков, Юрий Павлович. Физическая культура : Основы здорового образа жизни : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 252, [2] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 237-251. - ISBN 978-5-222-19021-0 : 352.00.
Ильинич Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30
<b>Учебно-методическая</b>
ГТО в вузе : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимина]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67. Имеется электрон. ресурс
ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимина]. - Электрон. текст. данные. - Кострома : КГУ, 2017. - 148 с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : Б. ц. Загл. с экрана, Имеется печатный аналог

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, реферативных исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Уметь использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия Выполнение обязательных контрольных упражнений
Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.	
<b>Знания:</b>	
Знать психофизические, социально-биологические основы здорового образа жизни.	Внеаудиторная самостоятельная работа – подготовка рефератов Устный опрос
Понимать значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	

#### **Контрольные нормативы по физической подготовке**

<b>ЮНОШИ 1курс</b>		<b>оценка</b>		
<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1	Бег 60 м. (сек)	8.4	9.2	10.6
2	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.30	12.30	13.30
3	Бег 400 м	1.20	1.30	1.50
4	Прыжок в длину с места	210	190	170
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	12	9	7
6	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
7	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
8	Наклон вперед сидя (см)	+ 13	+8	+5
9	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00

ДЕВУШКИ 1курс		оценка		
№	Упражнения	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	11.2
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
3	Бег 400 м	1.32	1.45	2.20
4	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	9	7	5
6	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
7	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+12	+9
8	Ходьба на лыжах 3 км	19.00	20.00	21.00
9	Подтягивание в висе лёжа	16	12	8