

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура

Специальность 43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника специалист по туризму

Кафедра медиакоммуникаций и туризма

Кострома 2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана:

- 1) – на основе Федерального государственного образовательного стандарта (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 Ученым советом ВУЗа 12.05.2020, протокол №8, год начала подготовки 2020.

Разработал:  Кучина Ю.С. заведующий кафедрой, к.п.н.

СОГЛАСОВАНО  Директор ИГНиСТ Панкратова О.Б.

Утверждено на заседании кафедры Медиакоммуникаций и туризма

Протокол заседания кафедры №8 от 30.04.2020

Заведующий кафедрой

 Белякова Е.Н., к.филол.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	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
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению	11
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 относится к циклу ОГСЭ. 08

Предварительно сформированные компетенции базируются на результатах изучения учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта основного общего. Дисциплина реализуется с 3 по 6 семестры обучения.

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:**
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.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

Индекс	Формулировка компетенции
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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часа;
самостоятельной работы обучающегося 106 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
Теоретическое обучение (лекции)	
Практические	106
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе:	
<i>Итоговый контроль дифференцированный зачет: 3-6</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физкультура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Максим. учебная нагрузка студента, час	Объем часов					Уровень освоения
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная	
3 семестр								
<i>Раздел 1</i>	Лёгкая атлетика		26				26	
Тема 1.1	Спринтерский бег.					6	6	
Тема 1.2	Бег на длинные дистанции					6	6	
Тема 1.3	Прыжки в длину					6	6	
Тема 1.4	Метание мяча					8	8	
Промежуточный контроль	Диф. зачёт							

4 семестр								
<i>Раздел 2</i>	Лыжная подготовка		26				26	
Тема 2.1	Техника попеременного двухшажного хода					8	8	
Тема 2.2	Одновременные ходы.					10	10	
Тема 2.3	Остановка и повороты					8	8	
Промежуточный контроль	Диф. зачёт							

5 семестр								
<i>Раздел 3</i>	Лёгкая атлетика		26				26	
Тема 3.1	Спринтерский бег.					6	6	
Тема 3.2	Бег на длинные дистанции					6	6	
Тема 3.3	Прыжки в длину					6	6	
Тема 3.4	Метание мяча					8	8	
Промежуточный контроль	Диф. зачёт							

6 семестр							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4	Баскетбол		28				28	
Тема 4.1	Ведение мяча					8	8	
Тема 4.2	Передача и приём мяча					4	4	
Тема 5.3	Бросок по кольцу					8	8	
Промежуточный контроль	Диф. зачёт							
Всего			106				106	

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 соответствии с тематическим планом.

Преподаватель осуществляет организацию самостоятельной работы в соответствии 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 соответствии 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 обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия стадиона с легкоатлетической дорожкой и футбольным полем, спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки, раздевалок, лыжной базы.

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

Основная
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

http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=883774
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. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590
Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007
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]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
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: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
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.
Дополнительная
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). http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178
Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зулфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа http://www.znanium.com]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916
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. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255
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://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
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: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
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
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). http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178
Учебно-методическая
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. Зимины]. - 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. Зимины]. - 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

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Электронные библиотечные системы и базы данных:

1. ЭБС «Университетская библиотека online».
2. ЭБС «Znanium».
3. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина».
4. Аннотированная библиографическая база данных журнальных статей MAPC.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
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.	
<i>Знания:</i>	
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.	
Итоговый контроль	зачёт

Контрольные нормативы по физической подготовке

ЮНОШИ 2 и 3 курсы		оценка		
№	Упражнения	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м. (сек)	13.8	14.5	15.5
2	Бег 3000 м (мин.,сек)	14.00	14.30	15.00
3	Бег 400 м	1.15	1.25	1.55
4	Прыжок в длину с места	240	225	210
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	13	11	8
6	Подтягивание висе (раз)	16	14	12
7	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
8	Наклон вперёд сидя (см)	+ 13	+8	+5
9	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00

ДЕВУШКИ 2 и 3 курсы		Оценка		
№	Упражнения	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м	16.5	17.2	18.0
2	Бег 2000 м	10.00	10.30	12.00
3	Бег 400 м	1.27	1.40	1.55
4	Прыжок в длину с места (см)	185	165	155
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	11	9	6
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	16	12	8
7	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
8	Наклон вперёд сидя (см)	+ 16	+12	+9
9	Ходьба на лыжах 3 км	19.00	20.00	21.00