

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж права, экономики и управления»  
(г. Краснодар)



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор колледжа  
С.В. Лазовская  
\_\_\_\_\_ 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов 2-3 курса  
специальностей среднего профессионального образования:  
Специальность: 43.02.10 «Туризм»

2021 г.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 «Туризм».

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательного цикла.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **овладеть**:

#### Общими компетенциями:

ОК 1. Знать и понимать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ОК 2. Знать и понимать о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

ОК 3. Знать и понимать о контроле и оценке физического развития и физической подготовленности.

ОК 4. Знать и понимать о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ОК 5. Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культурой, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

ОК 6. Уметь выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации.

ОК 7. Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

ОК 8. Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

ОК 9. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины :**

максимальной учебной нагрузкой студента 212 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузкой студента 106 часов;  
самостоятельной работы студента 106 часов.

## СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	212
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
в том числе:	
практические занятия,	2
в том числе курсовые консультации	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	208
в том числе:	
подготовка сообщений, докладов	102
работа с литературой	106
<i>Итоговая аттестация по дисциплине</i>	<i>Диф.зачет</i>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

-2 курс:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
теоретические занятия	0
Практические занятия	68
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа студента (всего)	68

-3 курс:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
теоретические занятия	0
Практические занятия	38
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме зачета	2
Самостоятельная работа студента (всего)	38