





ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СК РГУТИС

...

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Ученым советом  
Института сервисных технологий  
Протокол № 22 от 20.06.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего  
звена**

**По специальности :43.02.11 Гостиничный сервис**

**Квалификация: менеджер**

**год начала подготовки: 2019**

**Разработчики:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Зиновьев Д.А.</i>

**Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>руководитель</i>		<i>Бух М.С.</i>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Физическая культура**

##### **Область применения программы.**

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки и переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа дисциплины может использоваться для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

### **Место дисциплины в структуре ППСЗ:**

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППСЗ.

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

- повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

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

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### ***Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:***

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.

## **2. СТРУКТУРА И 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>	<b>216</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
практические занятия	108
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>108</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме: Зачет, дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1	Вводное практическое занятие		1-2	
Тема 1.1. Физическая культура. Вводное занятие.	Современное состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	1	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  <b>Тема реферата, основные моменты темы – «Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Предстартовое и стартовое состояние организма</li> <li>• Виды предстартовых состояний</li> <li>• Методы регулирования предстартовых реакций.</li> <li>• Устойчивое состояние.</li> <li>• Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание»</li> </ul> <p><b>Тема реферата, основные моменты темы – «Физическая форма»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц.</li> <li>• Спортивная подготовка</li> <li>• Преимущества хорошей физической формы</li> <li>• Оценка физической формы</li> </ul> <p><b>Тема реферата, основные моменты темы – «Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Причины зависимостей</li> <li>• Принцип действия наркотических веществ</li> <li>• Алкогольная зависимость</li> <li>• Курение</li> <li>• Наркотическая зависимость</li> <li>• Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости</li> </ul>	26	1-2	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции,	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Практическое занятие 1: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	2.	Практическое занятие 2: Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	1

<b>эстафетный и челночный бег</b>	3	Практическое занятие 3: Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	<b>2</b>
	4	Практическое занятие 4: Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	<b>1-2</b>
	5	Практическое занятие 5: Эстафетный и челночный бег.	2	<b>1</b>
<b>Тема 1.2. Техника прыжков в длину с разбега.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	6	Практическое занятие 6: Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	<b>2</b>
	7	Практическое занятие 7: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.	2	<b>1-2</b>
<b>Тема 1.3. Техника прыжков в высоту</b>	8	Практическое занятие 8: Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника метания мяча и гранаты	2	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.		<b>20</b>	<b>1-2</b>
	<b>Спортивные игры</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	9	Практическое занятие 9: Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.	2	<b>1</b>
<b>Тема 3.2. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	10	Практическое занятие 10: Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально.	2	<b>1</b>
<b>Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	11	Практическое занятие 11: Совершенствование техники приема и передач мяча одной рукой снизу в парах и индивидуально.	2	<b>1</b>
	12	Практическое занятие 12: Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2	<b>1</b>
<b>Тема 3.4. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	13	Практическое занятие 13: Совершенствование верхней прямой подачи.	2	<b>1</b>
	14	Практическое занятие 14: Подача мяча по зонам.	2	<b>1</b>

	15	Практическое занятие 15: Зачет	2	2
<b>Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	16	Практическое занятие 16: Способы блокирования. Совершенствование техники атакующего удара.	2	1
<b>Тема 3.6. Совершенствование техники игры в волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	17	Практическое занятие 17: Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	1
	18	Практическое занятие 18: Развитие силы и силовой выносливости	2	2
	19	Практическое занятие 19: Комплекс ОРУ для развития прыгучести	2	2
	20	Практическое занятие 20: Блокирование индивидуальное, групповое	2	2
	21	Практическое занятие 21: Техника игры в волейбол	2	2
	22	Практическое занятие 22: Судейство игры.	2	1
		<b>Контрольные нормативы</b> по разделу: «Волейбол»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху;</li> <li>• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу</li> <li>• Выполнение верхней прямой подачи</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.		<b>14</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1 Строевые упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	23	Практическое занятие 23: Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.	2	2
	24	Практическое занятие 24: выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Перестроения на месте и в движении.	2	2
<b>Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	25	Практическое занятие 25: ОРУ с гимнастическими палками.	2	2



предметами и без	26	Практическое занятие 26: ОРУ с гантелями	2	2
<b>Тема 4.3. Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	27	Практическое занятие 27: Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	2
	28	Практическое занятие 28: Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2	2
	29	Практическое занятие 29: Развитие координации.	2	2
	30	Практическое занятие 30: Комбинации из освоенных элементов техники.	2	2
	31	Практическое занятие 31: Зачет	2	2
	<b>Контрольные нормативы</b> по разделу: «Гимнастика»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест на гибкость</li> <li>• Поднимание туловища за 1 мин.</li> <li>• подтягивание</li> </ul>			2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.		<b>24</b>	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 5.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	32	Практическое занятие 32: Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	2	2
<b>Тема 5.2. Совершенствование техники ловли и передач мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	33	Практическое занятие 33: Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками от головы, от груди, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача на месте и в движении.	2	2
<b>Тема 5.3. Совершенствование техники ведения мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	34	Практическое занятие 34: Ведение мяча на месте и в движении.	2	2
	35	Практическое занятие 35: Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	2
<b>Тема 5.4. Вырывание и выбивания мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	36.	Практическое занятие 36: Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2

<b>Тема 5.5. Совершенствовани е техники бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	37	Практическое занятие 37: Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	2	<b>2</b>
	38	Практическое занятие 38: Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.	2	<b>2</b>
	39	Практическое занятие 39: ОРУ в движении	2	<b>2</b>
<b>Тема 5.6. Совершенствовани е техники игры в баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	40	Практическое занятие 40: Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	<b>2</b>
	41	Практическое занятие 41: Судейство игры	2	<b>2</b>
	42	Практическое занятие 42: Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	<b>2</b>
	43	Практическое занятие 43: Зачет	2	<b>2</b>
		<b>Контрольные нормативы</b> по теме: «Баскетбол»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение передачи мяча двумя руками от груди за 20 сек. у стены (расстояние 3 м.)</li> <li>• Челночный бег с ведением мяча</li> <li>• Штрафной бросок.</li> </ul>		
<b>Раздел 6</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 6.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	44	Практическое занятие 44: Инструктаж по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	<b>1</b>
	45	Практическое занятие 45: Эстафетный и челночный бег. (передача палочки). Бег 4*100 м.	2	<b>1-2</b>
	46	Практическое занятие 46: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка. Развитие выносливости.	2	<b>1</b>
	47	Практическое занятие 47: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка. Развитие выносливости.	2	<b>2</b>
	48	Практическое занятие 48: Совершенствование техники прыжков в высоту.	2	<b>2</b>

	49	Практическое занятие 49: Совершенствование техники прыжков в высоту.	2	2
	50	Практическое занятие 50: Техника безопасности при метании. Обучение технике метания гранаты. Метание мяча.	2	1-2
	51	Практическое занятие 51: Метание мяча.	2	2
	52	Практическое занятие 52: Техника метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег.		<b>24</b>	
	<b>Практическое занятие 53. Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>		<b>108</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>108</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

Учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; теннисный стол-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: элементы полосы препятствий ("Лабиринт", бревно гимнастическое, рукоход).

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

- 1.. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257>
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа»

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. — М.: КноРус, 2014 Режим доступа <http://www.book.ru/book/915488>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/432358>
3. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><i>уметь:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><i>знать:</i> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни</p>	<p><i>Для текущего контроля:</i> Выполнение практических заданий. Сдача нормативов Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. Оценка самостоятельной работы обучающихся</p> <p><i>Для промежуточной аттестации:</i> Зачет (3-5 семестр) <i>дифференцированный зачет (6 семестр)</i></p>