



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

СК РГУТИС

Утверждено:
Ученым советом
Института сервисных технологий
Протокол №12 от 20.02.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 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: 2020

Разработчики:

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

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ПШССЗ:

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

СОДЕРЖАНИЕ

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **43.02.11 Гостиничный сервис**, в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» министерства образования и науки российской федерации от 17.03.2015г. № 06-259.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины история в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в

познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **234** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **117** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
Итоговая аттестация в форме 1 семестр 2 семестр	Зачет Дифференци рованный зачет

2.2. Рабочий 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	Теория физической культуры		
Тема 1.1.	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	3	
Тема 1.2.	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p>	3	
	<p style="text-align: center;">Самостоятельная работа</p> <p>Тема реферата, основные моменты темы - «Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предстартовое и стартовое состояние организма • Виды предстартовых состояний • Методы регулирования предстартовых реакций. • Устойчивое состояние. • Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание» <p>Тема реферата, основные моменты темы - «Физическая форма»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц. • Спортивная подготовка • Преимущества хорошей физической формы • Оценка физической формы <p>Тема реферата, основные моменты темы - «Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Причины зависимостей • Принцип действия наркотических веществ 	19	

	<ul style="list-style-type: none"> • Алкогольная зависимость • Курение • Наркотическая зависимость • Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости 		
Раздел 2	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий		
	1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.	2
	2.	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	6
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6
	4.	Эстафетный и челночный бег.	4
Тема 1.2. Техника прыжков в длину с разбега.	Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.	4
Тема 1.3. Техника прыжков в высоту	1.	Совершенствование техники прыжков в высоту.	4
Тема 1.4 Техника метания.	Содержание практических занятий		
	1.	Техника метания мяча и гранаты	5
	Контрольные нормативы по разделу: «Легкая атлетика»		
	<ul style="list-style-type: none"> • Бег 100 м • Бег 500 м. • Бег 2000 и 3000 м. • Челночный бег 3*10 м. • Прыжки в длину с места • Прыжки в высоту 		
Самостоятельная работа		27	
Составление комплексов упражнений. Равномерный бег, дыхательные упражнения, утренняя гигиеническая гимнастика			
Спортивные игры			
Раздел 3.	Волейбол		

Тема 3.1. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание практических занятий			
	1.	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху.	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально.	2	
Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально.	2	
	2.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2	
Тема 3.4. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
	2.	Подача мяча по зонам.	2	
	Содержание практических занятий			
Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	1.	Совершенствование техники атакующего удара.	2	
	2.	Способы блокирования.	2	
Тема 3.6. Совершенствование техники игры в волейбол	Содержание практических занятий			
	1	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	2.	Судейство игры.	2	
	3.	Контрольные нормативы по разделу: «Волейбол»: <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху; • Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу • Выполнение верхней прямой подачи 		
	Самостоятельная работа		23	
Занятия в спортивных секциях.				
Раздел 4.	Гимнастика			
Тема 4.1	Содержание практических занятий			

Строевые упражнения	1.	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.	4	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без	Содержание практических занятий			
	1.	ОРУ с гимнастическими палками.	2	
	2.	ОРУ с гантелями	2	
Тема 4.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	
	3.	Комбинации из освоенных элементов техники.	2	
	Контрольные нормативы по разделу: «Гимнастика»:			
<ul style="list-style-type: none"> • Тест на гибкость • Поднимание туловища за 1 мин. • подтягивание 				
Самостоятельная работа		24		
Занятия в спортивных секциях.				
Раздел 5.	Баскетбол			
Тема 5.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий			
	1.	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения баскетболистов.	2	
Тема 5.2. Совершенствование техники ловли и передач мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	4	
	2.	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..	6	
Тема 5.3. Совершенствование	Содержание практических занятий			
	1.	Ведение мяча на месте и в движении.	4	

техники ведения мяча.	2.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	6	
Тема 5.4. Вырывание и выбивания мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	6	
Тема 4.5. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	4	
	2.	Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.	6	
Тема 5.6. Совершенствование техники игры в баскетбол	Содержание практических занятий			
	1.	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4	
	2.	Судейство игры	2	
	3.	Контрольные нормативы по теме: «Баскетбол»: <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение передачи мяча двумя руками от груди за 20 сек. у стены(расстояние 3 м.) • Челночный бег с ведением мяча • Штрафной бросок. 		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		24	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		117	
	Самостоятельная работа:		117	
Всего:			234	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа»
2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>

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 / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257>

Интернет-ресурсы:

<http://www.infosport.ru/minsport/>
<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и
молодёжной политики
<http://www.book.ru>
<http://znanium.com>



4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<p>освоенные умения Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>усвоенные знания О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p>



<p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	
---	--