

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

форма обучения – очная
срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа
рассмотрена на заседании ПЦМК
«Экономических дисциплин и сервиса»
«01» сентября 2023 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК: Е.Н. Пудовкина

Саратов 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **43.02.16 Туризм и гостеприимство**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области коммерции и торговли.

Разработчик: АНПОО «ИРБиС»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство

1.2 Место дисциплины в структуре ПССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.3 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся СПО является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины

- формированию у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социальное значение и функции.
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- повышение тренированности и работоспособности, развитие и совершенствование психофизических качеств и психомоторных способностей;
- практическое применение самоконтроля, самоопределение в оздоровительных системах физической культуры;
- обучение источникам и составным частям индивидуального здоровья человека, основам культуры самосохранения в перспективе профессиональной деятельности будущих специалистов.

1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и	ЛР 12

воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 15

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112
в том числе:	
практические занятия	112
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<i>Итоговая аттестация в форме зачета 3,4,5 семестр, дифференцированного зачета - 6 семестр</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Количество часов		70		
Глава 1. Введение		2		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		ОК.08. ЛР 9, 12, 15	
	Практическое занятие			
	1	Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.		
Глава 2. Гимнастика на песке		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15	
Тема 2.1. Общие развивающие упражнения	Содержание			
	Практическое занятие			
	1			Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УТГ.
2	Выполнение комплексов на песке.			
Глава 3. Подвижные игры и эстафеты на песке		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15	
Тема 3.1. Подвижные игры на песке	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1			ОРУ, Игра Пионербол
2	ОРУ, Игра 3 мяча			
Тема 3.2. Эстафеты на песке	Содержание учебного материала	2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15	
	Практическое занятие			
	1			Проведение различных эстафет на песке.
Глава 4. пляжный волейбол		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15	
Тема. 4.1 Техника	Содержание учебного материала			
		Практические занятия		

безопасности, стойка и перемещения волейболиста	1	Выполнение перемещений. Игра 3 мяча.		
Тема 4.2 Обучение передачи 2 руками сверху	Содержание учебного материала		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой.		
	2	Выполнение передач в тройках, парах.		
Тема 4.3. Обучение передачи снизу 2 руками	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практическое занятие			
	1	ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках.		
Тема 4.4 Обучение подачи, прием	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практическое занятие			
	1	Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками.		
Тема 4.5 Нападающий удар и блок	Содержание учебного материала		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение спецупражнений для изучения техники нападающего удара.		
	2	Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения.		
Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт	Содержание учебного материала		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практическое занятие			
	1	Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт.		
Глава 5. Пляжный футбол				
Тема 5.1 Техника	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			

безопасности, стойка и перемещения	1	Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.		
	2	Выполнение перемещений, упражнения на песке.		
Тема 5.2 Передачи мяча, ведение	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу.		
	2	Выполнение ведения. Упражнения на координацию.		
Тема 5.3 Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка		
Тема 5.4 Техника броска	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.		
	2	Выполнение бросков с разных точек. Выполнение штрафного броска.		
Тема 5.5 Передача мяча после ведения	Содержание учебного материала		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 5.6 Совершенствование техники футбола	Содержание учебного материала		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
	2	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
Тема 5.7 Контрольный урок	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Сдача нормативов по футболу.		
	2	Сдача нормативов по физической подготовке.		
Глава 6. Пляжный теннис				
Тема 6.1 Техника	Содержание учебного материала		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			

безопасности, стойка и техника броска	1	ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.		
	2	ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения.		
Тема 6.2 Совершенствование броска	Содержание учебного материала		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	ОРУ, Выполнение бросков. Игра Набор очков, крикет.		
	2	Выполнение норматива.		
<i>Глава 7. Легкая атлетика на песке</i>				
Тема 7.1 Бег	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Пробегание дистанций 100 м.		
	2	Выполнение специальных беговых упражнений.		
Тема 7.2 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений.		
	2	Неоднократное выполнение прыжка в длину с места		
Тема 7.3 Терринкур	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	ОРУ, прохождение дистанции с разной скоростью		
Тема 7.4 Контрольные нормативы зачёт	Содержание учебного материала		4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Количество часов		42	
Глава 1. Введение			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практическое занятие		
	1 Основные понятия и требования.		
Глава 2. Гимнастика на песке			
Тема 2.1. Общие развивающие упражнения	Содержание учебного материала	6	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия		
	1 Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем.		
	2 Выполнение комплекса УГГ.		
3 Выполнение комплексов на песке.			
Тема 3.1. Бадминтон	Содержание учебного материала	2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практическое занятие		
	1 ОРУ, игра бадминтон		
Глава 4. Подвижные игры и эстафеты на песке			
Тема 4.1. Подвижные игры на песке	Содержание учебного материала	2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия		
	1 ОРУ. Игра Пионербол. Игра 3 мяча		
Тема 4.2. Эстафеты на песке	Содержание учебного материала	2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практическое занятие		
	1 Проведение различных эстафет на песке.		
Глава 5. Пляжный волейбол			
Тема 5.1 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	4	ОК.08. ЛР 9, 12, 15 9, 12, 15
	Практические занятия		
	1 Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
2 Двухсторонняя игра.			

Тема 5.2 Контрольный урок Зачёт	Содержание учебного материала		6	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.		
	2	Подведение итогов_Зачёт.		
<i>Глава 6. пляжный футбол</i>				
Тема 6.1 Совершенствование техники футбола	Содержание учебного материала		6	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов.		
	2	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
<i>Глава 7. пляжный теннис</i>				
Тема 7.1. Совершенствование броска	Содержание учебного материала		8	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	ОРУ, Выполнение бросков.		
	2	Игра. Набор очков, крикет.		
	3	Большой раунд.		
	4	Выполнение норматива.		
Тема 7.2 Контрольные нормативы зачёт	Содержание учебного материала		2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных норм по физ.подготовке.		
		Дифференцированный зачёт.	2	ОК.08. ЛР 9, 12, 15

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного зала, стадиона, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажеров и спортивного инвентаря.

3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине

Информационные условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (<https://ирбис-дистант.рф>; <https://PROFSPO.ru>; <https://sferum.ru>);
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В целях обеспечения реализации Программы в АНПОО «ИРБиС» используется электронная библиотека, обеспечивающая доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

Библиотечный фонд укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую Программу темам, и включает в себя:

Основные учебные издания:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/80802>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные учебные издания

4. Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Карась Т.Ю.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 52 с.— Режим доступа: <http://www.profspo.ru/86141.html>.— PROФобразование

5. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон.текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.profspo.ru/20159.html>.— PROФобразование

Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине

6. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.

Периодические издания:

7. Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.— PROФобразование

Интернет - ресурсы:

8. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: [Http://Mamutkin.Ucoz.Ru](http://Mamutkin.Ucoz.Ru)-раздел Электронные учебники

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии**: метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы контроля: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирование; <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной</p>	<ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках.

<p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>специальности.</p>	<p>Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
--	-----------------------	--