

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство

2023

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией
социально – гуманитарных дисциплин и
МДК

Председатель Ермолаева Н.А. Ермолаева
Протокол № 10 от «18» мая 2023 г.

Рассмотрена

на заседании педагогического совета
протокол № 9 от «30» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности (специальностям) среднего профессионального
образования (далее СПО) 43.02.16 Туризм и гостеприимство/43.00.00
СЕРВИС И ТУРИЗМ, утвержденного приказом МОН РФ от 12.12.2022
№1100, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный № 72111 от
24.01.2023 г)

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-
технологический техникум» (далее ГБПОУ КК АМТТ)

Разработчик: Погорелова М.В. Погорелова, преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты:

Кондратюк И.В. Кондратюк, старший преподаватель
физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-
биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту»,
по специальности «Физическая культура и спорт»

Маликова И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и
туризм», по специальности «Тренер-преподаватель»



С.В. Петросян
30 мая 2023 г.

М.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, в рамках реализации ОПОП СПО

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР11 ЛР12	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	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.

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, которые необходимы для освоения данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с ОПОП.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	82
Учебная образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	82
в т.ч. в форме практической подготовки	70
Практические занятия	70
Лекции	12
<i>Самостоятельная работа обучающегося²</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	12	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовка к спорту. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха</p> <p>2. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования</p> <p>3. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>4. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и</p>		ОК08

	<p>поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.</p> <p>5. Нормы двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p> <p>6. 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</p>	62	
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений</p> <p>2. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами</p>	4	ОК08

<p>Тема 2.2. Легкая атлетика</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности 3. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Пръжки в длину 	6	ОК08
<p>Тема 2.3. Спортивные игры</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку 2. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении 3. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков 4. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. <p>Двусторонняя игра</p> <p>Волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая 2. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара 3. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. <p>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p>	8	ОК08
		6	

	<p>Футбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой 2. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча 3. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра <p>Гандбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты 2. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание) 3. Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия 4. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра <p>Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева 2. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон 3. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия 4. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра <p>Настольный теннис</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки 2. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, 	6
		8
		8
		6

	<p>сеча</p> <p>3. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра</p>		
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (девушки)</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики</p> <p>3. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики. Исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений</p> <p>4. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание</p> <p>5. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головой" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</p> <p>Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий</p>	10	ОК08
<p>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши)</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения,</p>		

	<p>количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний 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 <u>В том числе практических и лабораторных занятий</u> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p>		
	<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)</p>	<p>6</p>	
<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ПФП в</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых</p>	<p>2</p>	<p>ОК08</p>

достижений высоких профессиональных результатов	двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка	<u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов Борьбы 2. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. Учебно-тренировочные схватки	4	ОК08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		82	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный:

- оборудованием: мячи, скакалки, бодибары, гантели, тяжелые мячи, мячи для большого тенниса;

- техническими средствами обучения: секундомер, компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 7-е изд. стер, М.: ИЦ «Академия», 2020, 320 с

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 8-е изд., стер., М.: ИЦ «Академия», 2015, 304 с.

2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни., Кобяков Ю.П.: учебное пособие, 2-е изд., Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, 252 с.

3. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, М.: ИЦ «Академия». 2017, 320 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОК08.

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

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 43.02.16 Туризм и гостеприимство, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМГТ Погореловой М.В.

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

В ходе изучения программы, обучающиеся знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

Также обучающиеся изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

Обучающиеся узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

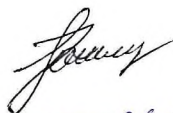
Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Рецензент:

Старший преподаватель ФГБОУ
ВО «АГПУ»



И.В. Кондратюк

*Удостоверено подпись Кондратюк И.В.
специалист по персоналу
Отдела кадровой политики
УИП ПС и П Колотайцева М.
19.05.2023*



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 43.02.16 Туризм и гостеприимство, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

В ходе изучения программы, обучающиеся знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влияния занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

Также обучающиеся изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

Обучающиеся узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Рецензент:

Руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ»



И.Н.Маликова