

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Усынин Максим Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 70942025142437

Уникальный программный ключ:

f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

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

Специальность: 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Направленность (профиль): Гостиничные услуги

Квалификация выпускника: Специалист по туризму и гостеприимству

Уровень базового образования обучающегося: Среднее общее образование

Форма обучения: Очная

Год набора: 2023

Челябинск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ 12.12.2022 г. № 1100.

Автор-составитель: Ялеко С.С., преподаватель кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин. Протокол № 09 от 28.04.2025 г.

Заведующий кафедрой педагогики, психологии
и гуманитарных дисциплин

Л.Н. Дегтеренко

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалиста среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена)

Учебная дисциплина социально-гуманитарного цикла.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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.

Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и	ЛР 4

сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	
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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них	ЛР 10
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 24

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 104 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 104 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 0 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	Разделение по семестрам		
		1 семестр	2 семестр	3 семестр
Объем образовательной программы учебной дисциплины	104	34	36	34
В т.ч. в форме практической подготовки	104	34	36	34
в т. ч.:				
теоретическое обучение	-			
практические занятия	104	34	36	34
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	Диф.зачет	Диф.зачет	Диф.зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся			Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	1	2	3		
1 семестр			34		
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1. Содержание учебного материала Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	В том числе практических и лабораторных занятий	16		OK 08 ЛР-4,9,10,24	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2			
	Выполнение комплексов утренней гимнастики	2			
	Выполнение комплексов упражнений для глаз	2			
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2			
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2			
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2			
	Выполнение комплексов упражнений при сколиозе, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	2			
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			48/45		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8			
	В том числе практических и лабораторных занятий	8			
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2			

	Подвижные игры различной интенсивности.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки)		
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	2	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	4	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	4	OK 08 ЛР-4,9,10,24
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
	2 семестр	36	
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	2	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	OK 08 ЛР-4,9,10,24
Тема 2.4. Атлетическая	Содержание учебного материала	6	OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ЛР-4,9,10,24

гимнастик (девушки)	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	2	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	2	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:	2	
	-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.		
Тема Атлетическая гимнастика (юноши)	2.5. Содержание учебного материала	6	OK 08 ЛР-4,9,10,24
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	2	
	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.	2	
	Тема 2.6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	OK 08 ЛР-4,9,10,24
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.	2	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	2	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:	4	
	Тема 2.7. Содержание учебного материала	10	

Плавание	В том числе практических и лабораторных занятий	10	ОК 08 ЛР-4,9,10,24
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.	4	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	4	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ОК 08 ЛР-4,9,10,24
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
3 семестр		34/34	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	ОК 08 ЛР-4,9,10,24
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата	2	
	Содержание учебного материала	20	
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	4	ОК 08 ЛР-4,9,10,24
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	4	
	Учебно-тренировочные схватки.	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления	4	
	Дифференцированный зачет	-	
Промежуточная аттестация			ОК 08 ЛР-4,9,10,24

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура требует наличия спортивного комплекса.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.2 № 178-02).

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал № 124	<p>Спортивный зал № 124</p> <p>Баскетбольные щиты Баскетбольные кольца Баскетбольные мячи Скамейки большие Скамейки маленькие Волейбольные стойки Защита на волейбольные стойки Волейбольная сетка Волейбольные мячи Стойки для мячей Фитбол мячи Обручи Скакалки маленькие Скакалки большие Защитные сетки на окна Защитные сетки на стены Гимнастическое бревно Акробатическая дорожка Гимнастические коврики Спортивные маты Перекладина Шведская стенка Ракетки для бадминтона Воланы бадминтонные Утяжелители Насос Эстафетные палочки Шкафы для огнетушителей Кубики для челночного бега Гимнастические палочки Ворота мини-футбольные (гандбольные) Условия для лиц с ОВЗ: Световые маяки на дверях спортзала Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля</p>
2.	Библиотека. Читальный зал № 122	<p>Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122</p> <p>Автоматизированные рабочие места библиотекарей Автоматизированные рабочие места для читателей Принтер Сканер Стеллажи для книг Кафедра Выставочный стеллаж Каталожный шкаф</p>

	<p>Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)</p> <p>Стенд информационный</p> <p>Условия для лиц с ОВЗ:</p> <p>Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ</p> <p>Линза Френеля</p> <p>Специальная парты для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p> <p>Клавиатура с нанесением шрифта Брайля</p> <p>Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ</p> <p>Световые маяки на дверях библиотеки</p> <p>Тактильные указатели направления движения</p> <p>Тактильные указатели выхода из помещения</p> <p>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения</p> <p>Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля</p> <p>Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».</p>
--	--

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Печатные издания:

1. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. - 19- е изд.,степ. - М.: Академия, 2018. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2024. — 450 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 11.05.2024).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 216 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 11.05.2024).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 11.05.2024).
4. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 599 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 11.05.2024).
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2023. — 113 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710> (дата обращения: 11.05.2024).

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф.Жданкина, И. М. Добрынин; под науч.ред. С. В. Новаковского. — Москва: Юрайт,

2023. — 125 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 11.05.2024).
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 184 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517515> (дата обращения: 11.05.2024).
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / В. Л. Кондаков [и др.]; под ред. В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 149 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917> (дата обращения: 11.05.2024).

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС.

Электронные образовательные ресурсы

1. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://elibrary.ru>
2. Гарант: информационно-правовой портал Административно-управленческий портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>
3. Образовательный портал «Элитарум 2.0» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elitarium.ru>
4. ЭБС ЮРАЙТ - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины 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	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.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную	

<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>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> <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</p>
---	--	---

		решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
--	--	---