

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.04.2024 15:37:07  
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

Год набора: 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СПЦ.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 и психологии, гуманитарных дисциплин. Протокол № 10 от 27.05.2024 г.

Заведующий кафедрой педагогики,  
психологии гуманитарных дисциплин

Л.Н. Дегтеренко

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16 <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалиста среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- уметь пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- знать основы здорового образа жизни;</li> <li>- знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- знать средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>

## *Личностные результаты реализации программы воспитания*

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
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,	ЛР 10

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	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>ЛР 24</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Разделение по семестрам		
		1 семестр	2 семестр	3 семестр
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>32</b>
<b>В том числе в форме практической подготовки</b>	<b>94</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>30</b>
в том числе:	-	-	-	-
теоретическое обучение	6	2	2	2
практические занятия	104	30	34	30
самостоятельная работа	-	-	-	-
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>		<i>Дифф.зачет</i>	<i>Дифф.зачет</i>	<i>Дифф.зачет</i>

## 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>		<b>32/30</b>	
<b>Тема 1.</b> <b>Введение.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>25</b>	ОК 8 ЛР 9,10,24
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>24</b>	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	6	
	Гимнастика	6	
	Спортивные игры	6	
	Плавание	6	
<b>Тема 2.</b> <b>Учебно-методические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата.	7	ОК 8 ЛР 9,10,24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

	<p>(Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика <i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. <i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).</p>	6	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет		
<b>2 семестр</b>		<b>36/34</b>	
<b>Тема 3. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	ОК 8 ЛР 9,10,24
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>34</b>	
	Лыжная подготовка	6	
	Гимнастика	6	
	Спортивные игры	6	
	Плавание	6	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	6	
	Виды спорта по выбору	4	

Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
<b>3 семестр</b>		<b>32/30</b>	
<b>Тема 4. Учебно-методические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>25</b>	ОК 8 ЛР 9,10,24
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>24</b>	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	6	
	Гимнастика	6	
	Спортивные игры	6	
	Плавание	6	
<b>Тема 5. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	Тестирование состояния своего здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Ритмическая гимнастика	2	
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	2	
	Дыхательная гимнастика. Выполнение практического задания. Написание и защита реферата.	1 1	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
<b>Всего:</b>		<b>100</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	<b>Спортивный зал № 124</b>	<b>Спортивный зал № 124</b> 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) <b>Условия для лиц с ОВЗ:</b> 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
2.	<b>Библиотека. Читальный зал № 122</b>	Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122 Автоматизированные рабочие места библиотекарей Автоматизированные рабочие места для читателей Принтер Сканер Стеллажи для книг Кафедра Выставочный стеллаж Каталожный шкаф Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы) Стенд информационный <b>Условия для лиц с ОВЗ:</b> Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ

		<p>Линза Френеля          Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата          Клавиатура с нанесением шрифта Брайля          Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ          Световые маяки на дверях библиотеки          Тактильные указатели направления движения          Тактильные указатели выхода из помещения          Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения          Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля          Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС с выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».</p> <p><i>Программное обеспечение</i>          1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений (1С – 8985755)</p>
--	--	---

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### 3.2.1. Основные печатные и электронные источники

*Печатные издания:*

1. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 19-е изд., стер. - 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, 2023. — 493 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 11.05.2023).
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: 11.05.2023).
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: 11.05.2023).
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: 11.05.2023).
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: 11.05.2023).

#### 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: 11.05.2023).

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: 11.05.2023).
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: 11.05.2023).

### 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. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://lib.sportedu.ru/Headings.idc?On=2&Min=10>
2. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: <http://lib.sporttedu.ru/Catalog.idc>
3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // [Электронный ресурс]: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>
5. Образовательная платформа ЮРАЙТ - Режим доступа: <https://urait.ru>
6. Министерство обороны РФ <http://mil.ru/index.htm>

#### Сведения об электронно-библиотечной системе

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1	Наименование электронно-библиотечной системы, представляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	Образовательная платформа «Юрайт»: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>

## 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,	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения

<p>профессиональном и социальном развитии человека;          Основы здорового образа жизни;          Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;          Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>основы здорового образа жизни;          условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;          средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>теоретических знаний в процессе:          - письменных/ устных ответов,          - тестирование;          Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины          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>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.</p>	<p>- 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.  <b>Лёгкая атлетика.</b>          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.  <b>Спортивные игры.</b>          Экспертная оценка:          - техники базовых элементов,</p>

		<p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи;</p> <p>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
--	--	---