

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Астафьева Ольга Александровна
Должность: Проректор по профессиональному образованию
Дата подписания: 26.09.2023 16:10:10
Уникальный программный ключ:
e9f9ef67df5777b09521b7ed99d910b763e48ec4

Приложение № 1.18
к ОП по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство
квалификация Специалист по туризму и гостеприимству
на базе основного общего образования
очной формы обучения

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДЕНО
приказом ректора ГГТУ
№ 1540 от 02.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Орехово-Зуево, 2023г.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии по специальностям 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров и 43.02.14 Гостиничное дело

Протокол № 10 от «11» мая 2023г.

Председатель комиссии  / Марущак О.В. /

Программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, утверждённого приказом Минпросвещения России от 12.12.2022 № 1100, зарегистрированного Министерством юстиции 24.01.2023 N 72111, Примерной рабочей программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура.

Организация-разработчик: Профессионально – педагогической колледж ГГТУ

Разработчик:  / Кулакова Е.Ю. /

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2,3,6,
ЛР 1,9,10

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 10	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здоровья образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	82
в т.ч. в форме практической подготовки	66
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	66
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Промежуточная аттестация (зачет. Дифференцированный зачет)	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах, в том числе практическая подготовка	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2/-/2	
	1.Введение. Основы здорового образа жизни. Сущность и ценности физической культуры.	2	ОК 08 У1, 31, 32, ЛР 1,6,9,10,19,20, 23,24,26
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР 1,6,9,10,19,20, 23,24,26
	Практическое занятие 2. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	

	Практическое занятие 3. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
	Практическое занятие 4. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
	Практическое занятие 5. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	Практическое занятие 6. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Легкая атлетика и гимнастика	Содержание учебного материала	28	
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие 7. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт стартовый разгон финиширование;	2	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР
	Практическое занятие 8. Бег 100 м.;	2	1,6,9,10,19,20, 23,24,26
	Практическое занятие 9. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м, (девушки) и 3000 м (юноши);	2	
	Практическое занятие 10. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	Практическое занятие 11. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Практическое занятие 12. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером;	2	
	Практическое занятие 13. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	Практическое занятие 14. Упражнения с набивными мячами	2	
	Практическое занятие 15. Эстафетный бег 4x100 м	2	
	Практическое занятие 16. Эстафетный бег 4x400 м	2	
	Практическое занятие 17. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	2	
	Практическое занятие 18. Прыжки в длину с места	2	
	Практическое занятие 19. Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	Практическое занятие 20. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	2	
	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; написание рефератов	2	
Раздел 3.	Спортивные игры	-/20/2	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	10	

Волейбол	Теоретические сведения Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч.	-	ОК 08 У1, 31, 32, ЛР
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	1,6,9,10,19,20, 23,24,26
	Практическое занятие 21. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения	2	
	Практическое занятие 22. Волейбол. Передача мяча.	2	
	Практическое занятие 23. Волейбол. Поддача нижняя/ верхняя.	2	
	Практическое занятие 24. Волейбол. Нападающий удар.	2	
	Практическое занятие 25. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	-/10/2	ОК 08 У1, 31, 32, ЛР
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	1,6,9,10,19,20, 23,24,26
	Практическое занятие 26. Баскетбол. Техника безопасности игры.	2	
	Практическое занятие 27. Баскетбол. Правила игры	2	
	Практическое занятие 28. Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча одной рукой, двумя руками, броски с отскоком от пола.	2	
	Практическое занятие 29. Баскетбол. Броски в кольцо.	2	
	Практическое занятие 30. Баскетбол. Броски в кольцо. Игра по упрощенным правилам. Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; написание рефератов	2	
Раздел 4.	Лыжная подготовка	-/6/2	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	6	ОК 08 У1, 31, 32, ЛР
	Теоретические сведения Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	-	1,6,9,10,19,20, 23,24,26
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 31. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	Практическое занятие 32. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	
Практическое занятие 33. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2		

	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; написание рефератов	-	
	Промежуточная аттестация (зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет)	8	
	Всего:	82	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащены оборудованием: спортивный инвентарь, технические средства обучения: проектор (переносной), комплект методических материалов для обучающихся на флеш-накопителе.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5- 4468-9406-2 -Текст:непосредственный
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. Основные электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://minsport.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Результаты обучения определяют, что обучающиеся должны знать, понимать и демонстрировать по завершении изучения дисциплины. Для формирования, контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины используется система оценочных мероприятий, представляющая собой комплекс учебных мероприятий, согласованных с результатами обучения и сформулированных с учетом ФГОС СПО

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Знания: 31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. основы здоровья образа жизни.</p> <p>Умения: У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p style="text-align: center;">«Отлично»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; -исчерпывающее, последовательное, грамотное и логически стройное изложение теоретического материала; - правильно сформулированные определения; -уметь сделать выводы по излагаемому материалу. <p style="text-align: center;">«Хорошо»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу. <p style="text-align: center;">«Удовлетворительно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; -уметь строить ответ в соответствии со структурой 	<p>Текущий контроль в форме: принятие контрольных нормативов, индивидуальная защита рефератов. Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.</p>

	<p>излагаемого вопроса.</p> <p>«Неудовлетворительно»:</p> <ul style="list-style-type: none">- незнания значительной части программного материала;- существенных ошибок при изложении учебного материала;- неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;- неумения делать выводы по излагаемому материалу.	
--	--	--