

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 03 Физическая культура

для обучающихся на базе основного общего образования
специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»**

Рассмотрена на заседании ПЦК
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин
Протокол № 1 от « 05 » 09 2024 г
Председатель ПЦК _____ Т.И.Топчей

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Малахова М.Е.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по дисциплине и федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.02.16 «Туризм и гостеприимство» (пр. от 12.12.2022 №1100, зарегистрированный в Минюсте России 24.01.2023 №72111)

ОРГАНИЗАЦИЯ – РАЗРАБОТЧИК: ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

РАЗРАБОТЧИК – Минаева В.Р. – преподаватель ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

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**
- 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины СГ.03 «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по дисциплине и федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.02.16 «Туризм и гостеприимство».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина СГ.03 «Физическая культура» относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

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.

Освоение учебной дисциплины способствует формированию ОК:

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
– подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	-
– освоение физических упражнений различной направленности	-
– Домашняя работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, легкая атлетика, гиревой спорт, бодифитнес - 2 часа в неделю	-
– подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме: зачета</i>	

2.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Примерное содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения,
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	4	
	<p>1. Основы занятий физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ГТО.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.</p> <p>5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>6. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		1
	Раздел 1. Практический	130	
Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	20	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ' 100 м, 4 ' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег, бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		3
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции. ОРУ в парах. Обучение технике низкого старта и стартового разгона		
	Практическое занятие №2. ОРУ в движении. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		

	Практическое занятие №3. ОРУ в движении. Бег по виражу и прямой.		
	Практическое занятие № 4 ОРУ. Легкоатлетические беговые упражнения. бег по прямой с различной скоростью.		
	Практическое занятие № 5 ОРУ. Легкоатлетические беговые упражнения. Бег 100 м.		
	Практическое занятие № 6 ОРУ в парах. Развитие физических качеств (быстроты). Выполнение тестовых упражнений: бег 100м,		
	Практическое занятие № 7 ОРУ. Эстафетный бег. Обучение технике эстафетного бега. Бег и передача эстафетной палочки.		
	Практическое занятие №8 ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Практическое занятие № 9 ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Практическое занятие №10 ОРУ. Прыжки в высоту способом: «перешагивание».		
	Практическое занятие №11 ОРУ. Обучение техники прыжков в длину с места		
	Практическое занятие №12 ОРУ. Бег на средние дистанции. Спец. беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы на дистанции 1000 м.		
	Практическое занятие №13 ОРУ. Развитие физических качеств (выносливости). Выполнение тестовых упражнений: бег 1000 м -юноши, 500 м -девушки.		
	Практическое занятие №14 ОРУ. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка, бег 15-минут.		
	Практическое занятие №15 ОРУ. Развитие физических качеств (выносливости). Выполнение тестовых упражнений: бег 3000 м -юноши, 2000 м -девушки.		
Тема 1.2 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	24	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		3
	Практическое занятие № 16 ОРУ в парах. Ловля и передача мяча, ведение баскетбольного мяча.		
	Практическое занятие № 17. ОРУ с мячом. Техника владения мячом, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении; прыжком)		
	Практическое занятие № 18. ОРУ с мячом. Техника броска мяча с двух шагов в движении		

	после ведения.		
	Практическое занятие №19. ОРУ с мячом. Техника выполнения штрафного броска с места.		
	Практическое занятие № 20 ОРУ. Техника игры в защите – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
	Зачет		
	Практическое занятие №21 ОРУ. Элементы тактики игры в защите. Учебная игра.		
	Практическое занятие №22 ОРУ. Правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема 1.3 Гимнастика.	Содержание учебного материала	24	3
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие № 23 ОРУ в парах. Обучение технике кувырков вперед и назад.		
	Практическое занятие № 24 Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Обучение технике полушпагатов и шпагатов.		
	Практическое занятие № 25 Обучение технике элементов акробатической дорожки.		
	Практическое занятие №26 Комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки.		
	Практическое занятие №27 Комплекс упражнений для коррекции зрения.		
	Практическое занятие № 28 Комплекс упражнений на подвижность в суставах, мышцы туловища. Висы и упоры.		
	Практическое занятие №29 Обучение технике опорного прыжка, обучение технике страховки, при выполнении опорных прыжков.		
Тема 1.4 Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	24	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила		3

	игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		
	Практическое занятие № 30 ОРУ с мячами в парах. Техника перемещения, передача.		
	Практическое занятие № 31 ОРУ с мячами в парах. Обучение технике верхней и нижней подачи мяча.		
	Практическое занятие № 32 ОРУ. Обучение технике игры от сетки. Блокирование.		
	Практическое занятие № 33. ОРУ. Обучение технике прямого нападающего удара.		
	Практическое занятие № 34 ОРУ. Обучение тактике игры в нападении. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 35 ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 36 ОРУ в парах. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	Практическое занятие № 37 ОРУ. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 38 ОРУ. Обучение элементам технике игры в защите. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 39 ОРУ. Тактика игры в защите. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 40 ОРУ. Тактика игры в нападении. Учебная игра		
	Практическое занятие № 41 Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.		
Тема 1.5 Мини - футбол	Содержание учебного материала	22	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		3
	Практическое занятие № 42 ОРУ. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.		
	Практическое занятие № 43 Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения		
	Практическое занятие № 44 ОРУ. Игра по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие № 45 ОРУ Игра по упрощенным правилам.		
Тема 1.6 Ручной мяч.	Содержание учебного материала	20	
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		3
	Практическое занятие № 46 ОРУ. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.		

	Практическое занятие № 47 ОРУ. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча		
	Практическое занятие № 48 ОРУ. Выбивание или отбор мяча, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	Практическое занятие № 49 ОРУ. Игра по упрощенным правилам.		
Тема 1.7 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	22	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		3 ЛР 9
	Практическое занятие № 50 ОРУ. Круговая тренировка с эспандерами и гантелями.		
	Практическое занятие № 51 ОРУ с гирями. Упражнения на тренажерах		
	Практическое занятие № 52 ОРУ с набивными мячами. Упражнения на тренажерах		
	Промежуточная аттестация – зачёт	2	
		130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины проводится в кабинете общеобразовательных дисциплин, спортивном зале, тренажёрном зале, стадионе.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Обязательные печатные издания

1. 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>

2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст:

электронный // ЭБСЮрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э.В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

4. 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>

Электронные издания

Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru/>;

Образовательная платформа Профобразование <https://profspo.ru/>.

Дополнительные источники (при необходимости)

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. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения</p>	<p>-точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу -согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания -обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» -давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы -подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>-выступление с сообщениями -тестирование -проведение своего комплекса зарядки в группе -дифференцированный зачет</p>
<p>Умения: -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>-грамотно составить комплекс УГГ. -ежедневное использование комплекса УГГ, -в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя -демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление -демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине -согласно нормам, сдавать контрольные нормативы -показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта -проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях -с учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p>	<p>-проведение своего комплекса зарядки в группе -выступление с сообщением -наблюдение преподавателя и его устная оценка -выполнение контрольных нормативов -портфолио личных достижений обучающегося -наблюдение преподавателя и его устная оценка -проведение мероприятия -портфолио личных достижений обучающегося -дифференцированный зачет</p>

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»**

	-демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	
--	--	--