

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт экономики и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ
протокол от «31» мая 2023 г. № 6

**Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования

43.02.16 «Туризм и гостеприимство»

Квалификация выпускника

Специалист по туризму и гостеприимству

Форма обучения

очная

**Нижний Новгород
2023**

Программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности: 43.02.16 «Туризм и гостеприимство»

Автор

преподаватель СПО Поляков А. А.

Утверждено методической комиссией ИЭП. Протокол № 3 от 18.04.2023 г.

Председатель методической комиссии к.э.н., доцент Макарова С.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 43.02.16 «Туризм и гостеприимство»

1.2. Цели и задачи дисциплины; требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие компетенции:

Код и содержание компетенций	Наименование результата обучения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	<p style="text-align: center;">Умения</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p style="text-align: center;">Знания</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	87
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	87
в том числе:	
практические занятия	87
Промежуточная аттестация осуществляется в форме: 3, 4, 5 семестр – другие формы контроля; 6 семестр - дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества человека		16	
Основное содержание			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	1. Физическая культура как часть общества человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	2. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение		

	принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.4 Профессионально – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	1. Понятие «профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально – прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно – спортивной деятельности для развития профессионально – значимых физических и психических качеств		
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		23	
Методико – практические занятия			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов – конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Составления и проведения комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2.		

при решении профессионально – ориентированных задач	для профессионально - прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий)		
Основное содержание			
Учебно – тренировочные занятия			
Тема 2.5 Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте		
	2. Выполнение упражнений без предмета и спредметом; в парах, в группах, на снарядах, тренажёрах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Раздел 3. Спортивные игры		48	
Тема 3.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	7	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Совершенствование техники спринтерского бега		
	3. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с места		
	5. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г. (девушки) и 700г.		

	(юноши);		
	6. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.		
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Тема 3.3 Футбол	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнение приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой		
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	3. Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	4. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 3.4 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнение приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности		

Тема 3.5 Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
Тема 3.6 Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, выпады (вперёд, в сторону, назад). подача, приём подачи.		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
Всего	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности	87	
	правил игры, игра по упрощённым правилам. Игра по правилам		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Большой спортивный зал, оснащённый оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, футбольные ворота, ракетки для бадминтона и воланчики;

Теннисный зал, оснащённый оборудованием:

теннисные столы, сетки, ракетки и мячики;

оборудование для занятий аэробикой;

Тренажерный зал, оснащённый оборудованием:

гимнастическая перекладина, шведская стенка, оборудование для силовых упражнений и кардионагрузки, маты;

3.2 Информационное обеспечение обучения

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в обеспечении и Интернет-ресурсам.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные 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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>
3. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/ Ильина Н. Л., Волков Д. Н. Медников С. В. Хвацкая Е. Е. — М.: Москва, Юрайт, 2023. — 338 с. ISBN 978-5-534-00690-2. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-513471#page/1>
4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. ISBN 978 - 5 - 09 - 067771 - 4. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Стеблецов Е. А, Гигиена физической культуры и спорта: Учебник для вузов / Григорьев А. И. Григорьев О. А. — Издательство Юрайт, 2023. — 298 с.

ISBN 978-5-534-14311-9 URL: <https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2>

Дополнительные источники:

1. Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения, Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова–Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. –52 с. – Режим доступа:
https://fileskachat.com/view/93229_83b26df74b2a626a9261cdb481e44578.html
2. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020.–112 с. –Режим доступа:
<https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf>
3. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL:
<http://www.teoriya.ru>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL:<http://www.olympic.ru>
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.- М., 2014. URL:
https://drive.google.com/file/d/1Q9VSP1mJ3UAgXr4gU_csvCCUnxinG341/view
7. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.].

Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – URL:

<https://avidreaders.ru/read-book/teoriya-metodika-i-praktika-fizicheskogo-vospitaniya.html?ysclid=lexgjk3ryk68287858>

8. Фетисова С. Л. Волейбол: учебное пособие/ Фокин А. М., Лобанов Ю. Я. – СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – 96 с. ISBN 978-5-8064-2572-1.

URL: <https://e.lanbook.com/book/136706?ysclid=lf09fqjlk4533651146>

Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL:

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785449901484.html?ysclid=lexgrh4hig612672039>

Интернет-ресурсы:

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> , свободный.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]: образовательный проект по физической культуре. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/> , свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая компетенция	Раздел/ Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1 – 1.4 П – 0/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П – 0/с Р 3, Темы 3.1 – 3.6 П -0/с	<ul style="list-style-type: none">- составление словаря терминов, либо кроссворда- защита презентации/доклада – презентации- выполнение самостоятельной работы- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей- составление профессиограммы- заполнение дневника самоконтроля- защита реферата- составление кроссворда- фронтальный опрос- контрольное тестирование- составление комплекса упражнений- оценивание практической работы- тестирование- тестирование (контрольная работа по теории)- демонстрация комплекса ОРУ- сдача контрольных нормативов- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)- сдача нормативов ГТО

		- выполнение упражнений на дифференцированном зачёте
--	--	--