Частное профессиональное образовательное учреждение
Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

43.02.16 Туризм и гостеприимство

гостиничные услуги

Форма обучения: очная

Вологда – 2024

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол №1 от «04» сентября 2024 г.
Председатель цикловой комиссии
_____ М.А. Горбанёва

Утверждаю
Зам. директора
по учебно-методической работе
_____ А.А. Русина

Организация-разработчик: ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Разработчик: Афанасьева Мария Владиславовна, преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СПО) по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8
5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-организовывать работу коллектива и команды	-психологические особенности личности	-
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-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 данной специальности -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	**80**
в т.ч.	
Основное содержание:	**66**
теоретическое обучение	2
практические занятия	64
Самостоятельная работа	**4**
Промежуточная аттестация	**10**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	Практические занятия		
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	Практические занятия		
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут. Техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	Практические занятия		
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю).	2	
	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
Раздел 3. Волейбол.			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	2	

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение передачи мяча в парах.	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол.			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика.			
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Отработка строевых приёмов	2	

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Отработка техники акробатических упражнений	**2**	
Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	**2**	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	**2**	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	**2**	
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	**2**	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		ОК 04; ОК 08
	Практические занятия		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	**2**	
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	**2**	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	**2**	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	**2**	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	**2**	
Самостоятельная работа. Работа над учебным материалом, ответы на контрольные вопросы; выполнение заданий по поиску информации.		**4**	ОК 08
Промежуточная аттестация		**10**	
	Всего	**80**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: гантели; тренажеры; гири; баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи; скакалки; гимнастические коврики; скамейки; секундомеры; ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536838

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

3.2.2. Дополнительные печатные и электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539729

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
знает: -психологические особенности личности; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	-способен охарактеризовать особенности работы в малых и больших группах, работы в команде, организации коллективной работы; -демонстрирует представление о принципах взаимодействия в коллективе; -демонстрирует знание основ здорового образа жизни.	-экспертная оценка результатов деятельности в процессе выполнения практических занятий. -зачет -дифференцированный зачет
умеет: -организовывать работу коллектива и команды; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	-умение организовывать работу коллектива и команды; -умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	

достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	

5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация по дисциплине проходит в форме дифференцированного зачета. Дифференцированная зачетная работа представляет собой сдачу контрольных нормативов по основным видам спорта, которые осваивают обучающие в рамках программы дисциплины. Обучающие специальной медицинской группы дифференцированный зачет сдают в форме защиты реферата.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

Лёгкая атлетика

Виды упражнений	Пол	Балл		
		10	15	20
Бег 100 м	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	17.5	17.0	16.0
Бег 2000 м	Д	5.20	5.00	4.30
Бег 1000 м	Ю	3.40	3.30	3.20
Бег 3000 м	Ю	12.30	11.50	11.00
	Д	14.30	13.30	12.30
Прыжок в длину с места	Ю	220	240	260
	Д	150	170	185
Тройной прыжок с места	Ю	640	660	680
	Д	520	540	560
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14
	Д	19	21	24
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	Ю	25	30	35
	Д	25	30	35
Отжимание: от пола, от скамейки	Ю	25	30	35
	Д	10	11	14
Поднимание туловища лежа на бедрах на скамейке за 1 мин.	Ю	20	25	30
	Д	20	25	30
Прыжки через скакалку. Количество раз за 30 сек.	Ю	75	80	85
	Д	64	68	72

Волейбол

Виды упражнений	Пол	Балл		
		10	15	20
Передача мяча двумя руками сверху над собой	Ю	10	12	14
	Д	6	8	10
Нижняя передача мяча в стенку	Ю	10	12	14
	Д	6	8	10
Передача мяча в парах через сетку	Ю	10	12	14
	Д	8	10	12
Передача мяча через сетку из 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

Баскетбол

Виды упражнений	Пол	Балл		
		10	15	20
Челночный бег с ведением мяча 3х10м	Ю	8.4	8.1	7.8
	Д	8.6	8.4	8.2
Передача мяча в стенку за 30 сек. (кол. раз)	Ю	20	25	28
	Д	20	24	26
Штрафной бросок из 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3
Броски с точек 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3
Броски в движении 5 попыток	Ю	3	4	5

Критерии оценивания результатов

Каждое задание зачетной работы оценивается баллом, который соответствует сданному нормативу. Максимальное количество баллов 400

Шкала оценивания

Шкала в процентах	Шкала в баллах	Оценка	Вербальный аналог
100-86	400-344	5	Отлично
85-71	343-284	4	Хорошо
70-60	283-240	3	Удовлетворительно
менее 60	менее 240	2	Неудовлетворительно

Критерии оценивания дифференцированного зачета

Оценка 5 «отлично» ставится, если при выполнении зачетной работы студент набрал от 344 до 400 баллов.

Оценка 4 «хорошо» ставится, если при выполнении зачетной работы студент набрал от 284 до 343 баллов.

Оценка 3 «удовлетворительно» ставится, если при выполнении зачетной работы студент набрал от 240 до 283 баллов.

Оценка 2 «неудовлетворительно» ставится, если при выполнении заданий зачетной работы студент набрал менее 240 баллов.

Примерный перечень тем для рефератов

1. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях сердечно – сосудистой системы.
2. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушении работы органов зрения.
3. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях пищеварительного тракта.
4. Оздоровительная и лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии.
5. Оздоровительная и лечебная физическая культура в урологических заболеваниях.
6. Оздоровительная и лечебная физическая культура в ортопедии.
7. Оздоровительная и лечебная физическая культура в травматологии.
8. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях органов дыхания.
9. Оздоровительная и лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ в организме.
10. Оздоровительная и лечебная физическая культура при сахарном диабете.
11. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом
12. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом, футболом.
13. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
14. Судейство соревнований по лёгкой атлетике.
15. Судейство соревнований по лыжному спорту.
16. Судейство соревнований по баскетболу.
17. Судейство соревнований по футболу.

18. Спасение утопающих летом. Транспортировка утопающих.
19. Спасение утопающих зимой. Транспортировка.
20. Действия спасателя в процессе оживления утопающего.
21. Плаванье – оздоровительное значение.
22. Лыжный спорт – оздоровительное значение.
23. Баскетбол – оздоровительное значение.
24. Футбол – оздоровительное значение.
25. Лёгкая атлетика – оздоровительное значение.
26. Основы здорового образа жизни студента.
27. Производственная гимнастика.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика.
29. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
30. Врачебно – педагогический контроль.
31. Самоконтроль, его цели, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.
32. Определение нагрузки по показателям пульса, частоте дыхания.
33. Физическая культура и возраст
34. Физическая культура и её составные части.
35. Позвоночник основа здоровья
36. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
37. Фитнес. Понятие. Система фитнес.
38. Атлетическая гимнастика: мужская, женская.
39. Пауэрлифтинг.
40. Йога и здоровье.
41. Массаж, понятие виды массажа.
42. Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности (сауна, баня)
43. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
44. Закаливание, суть правила средства.
45. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
46. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
47. Смысл понятий: здоровье, резервы человеческого организма, ЗОЖ.
48. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества)
49. Раздельное питание
50. Вредные привычки (курение и его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний)

Критерии оценивания рефератов

Оценка 5 «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка 4 «хорошо» ставится, если, основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка 3 «удовлетворительно» ставится, если, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка 2 «неудовлетворительно» ставится, если, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.