

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Фейгельман Наталия Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 12.09.2023 08:05:40
Уникальный программный ключ:
7320cc04697f2406afb213160141971ff321e42ecf58366b5e9f71236d8e4b55



**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
Тульский техникум Экономики и управления**

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
Протокол № 10 от «30» августа 2023 г.
Председатель  Н.В. Фейгельман

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Н.В. Фейгельман



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности
43.02.16 Туризм и гостеприимство

*г. Тула
2023г.*

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ЛР 7, ЛР 9.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умения	Знания
ОК- 08 ЛР 7, ЛР ,	<p>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>Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>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.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	120
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация зачет 3,4,5 семестр , дифференцированный зачет 6 семестр	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

очная форма обучения

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия		ОК 8, ЛР 7, ЛР 9
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	2	
	2. Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения		
	3. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища	2	
	4. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление	2	
	5. Упражнения на выносливость, силу	2	
	6. Скоростно-силовые упражнения	2	
	7. Акробатические упражнения	2	
	8. Циклические, ациклические и смешанные упражнения	2	
	9. Упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности	2	
	10. Соревновательные, специальные подготовительные и обще подготовительные упражнения	2	
	11. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу,	2	

	в парах, в разомкнутом строю		
	12. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной др.	2	
	13. ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении	2	
	14. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа	2	
	15. Упражнения на снарядах	2	
	16. Упражнения на восстановление	2	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
	За 3 – й семестр	32	
Тема 2. Спортивные игры	Практические занятия. Волейбол		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Повторение ранее изученных элементов техники игры в волейбол	2	
	2. Совершенствование техники перемещений волейболиста. Совершенствование техники приема и передач мяча в парах. УТИ	2	
	3. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	2	
	4. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Блокирование	2	
	5. Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча в парах и в группах	2	
	6. Совершенствование техники приема и передач мяча. Атакующий удар	2	
	7. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование	2	
	8. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол	2	

Тема 3. Легкая атлетика	Практические занятия	
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м	2
	3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4
	4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег	4
	5. Развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м	4
	6. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости	4
	7. Метание	2
	8. Развитие выносливости. Бег 2000/3000 м	4
	9. Прыжки на месте и с разбега в длину	2
	Промежуточная аттестация (зачет)	-
	За 4 – й семестр	42
Тема 4. Баскетбол	Практические занятия.	
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях баскетбол. Повторение ранее изученных элементов техники игры в баскетбол	2
	2. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча	2
	3. Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи и броски мяча. УТИ	2
	4. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)	2
	5. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок. УТИ	2

	6. Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения.	2	
	7. Броски мяча по кольцу с места и в движении.	2	
	8. Ловля «высокого мяча»	2	
	9. Ловля мяча с отскоком от пола	2	
	10. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.	2	
Тема 5. Общая физическая подготовка	Практические занятия.		
	1. Выполнение построений перестроений	2	
	2. Выполнение различных видов ходьбы,	2	
	3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений,	2	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
	За 5–й семестр	26	
Тема 6. Гимнастика	Практические занятия.		
	1. Гимнастика. ОРУ с набивными мячами	2	
	2. Гимнастика. ОРУ на полу	2	
	3. Гимнастика. ОРУ с гантелями	2	
	4. Гимнастика. ОРУ со скакалкой	2	
	5. Гимнастика. ОРУ на матах , с гимнастической лавочкой.	2	
	6. Гимнастика. ОРУ на месте в парах.	2	

	7. Гимнастика. ОРУ с продвижением вперед.	2	
	8. Гимнастика. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону	2	
	9. Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад.	2	
	10. Гимнастика. ОРУ с набивными мячами	2	
	<i>Промежуточная аттестация (диф.зачет)</i>	-	
	<i>За 6–й семестр</i>	30	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть наличие *спортивного зала (комплекса)*, оснащенного спортивным инвентарем и спортивным оборудованием.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные издания

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

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>

3.2.1. Дополнительные источники

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
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	Темы 1-6.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта Защита реферата Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестр), бсеместр в форме диф.зачета

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11

Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности (при наличии)	
Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности	ЛР 13
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 14
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	ЛР 15