

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное
 Учреждение высшего образования
 «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»
 ФГБОУ ВО «РГУТИС»
 Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Махачкале

Директор филиала
 ФГБОУ ВО «РГУТИС»
 в г. Махачкале
 Хабабаева З.М.



Хабабаева
 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Индекс (по РУП)	Наименование дисциплины
БД.04	Физическая культура

Код	Специальность СПО	Уровень подготовки
43.02.11	Гостиничный сервис	базовый

Разработчики:

должность	подпись	ФИО, ученая степень и звание
Преподаватель	<i>Хабиб</i>	Набиев Ш.М.

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

наименование ЦПК	подпись	ФИО, ученая степень и звание
к.ф.н., преподаватель	<i>Магомедов</i>	Магомедов З.Н.

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем структурного подразделения СПО филиала ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Махачкале

должность	подпись	ФИО, ученая степень и звание
Директор	<i>Хабабаева</i>	Хабабаева З.М.

Год утверждения (перутверждения)	2016	2017	2018
Дата	10.05.2016г.		

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.11 Гостиничный сервис.

Рабочая программа профессионального модуля может использоваться при разработке программы по дополнительному профессиональному образованию и профессиональной подготовке работников в области гостиничного сервиса.

Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

– Использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- ✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ основы здорового образа жизни;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 234 часов, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часа; самостоятельной работы обучающегося – 117 часов;

Менеджер (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	Всего	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234	96	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117	48	69
в том числе:			
Теоретическое обучение	н/п	н/п	н/п
Лабораторные и практические занятия	117	48	69
контрольные работы	н/п	н/п	н/п
курсовая работа (проект)	н/п	н/п	н/п
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117	48	69
в том числе:			
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	н/п	н/п	н/п
<i>Реферат</i>	48	24	24
<i>Домашняя работа</i>	69	24	45
<i>Подготовка презентации</i>	-	-	-
<i>Формы промежуточной аттестации</i>		<i>Зачет</i>	<i>Дифф. зачет</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.			
Тема 1.	Цели и задачи преподавания физической культуры		
1	Формирование навыков и умений по физической культуре		1
	Лабораторные работы	н/п	
	Практические занятия	17	
	Контрольные работы	н/п	
	Самостоятельная работа обучающихся	17	
Тема 2.	Виды и способы спортивных соревнований		
1	Понятия гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Спортивные соревнования. Способы преодоления трудностей в беге.		1,2
	Лабораторные работы	н/п	
	Практические занятия Бег на дистанции 30 , 60 и 100 метров	17	
	Контрольные работы	н/п	
	Самостоятельная работа обучающихся	17	
Тема 3.	Организация соревнований «Самый –самый»		

	1	«Челночный бег 3 x10 »		1,2
		Лабораторные работы	<i>н/п</i>	
		Практические занятия Бег на дистанцию 1000 метров по пересеченной местности	17	
		Контрольные работы	<i>н/п</i>	
		Самостоятельная работа обучающихся	17	
Тема 4.				
	1			1,2
		Лабораторные работы	<i>н/п</i>	
		Практические занятия Прыжки в высоту	17	
		Контрольные работы	<i>н/п</i>	
		Самостоятельная работа обучающихся	17	
Раздел 2.				
Тема 5.				
	1			1,2
		Лабораторные работы	<i>н/п</i>	
		Практические занятия Прыжки в длину	17	
		Контрольные работы	<i>н/п</i>	
		Самостоятельная работа обучающихся	17	

Тема 6.	Гимнастика, акробатика			
	1	Наклоны вперед из положения сидя		1,2,3
	Лабораторные работы		<i>н/п</i>	
	Практические занятия Наклоны вперед из положения сидя		17	
	Контрольные работы		<i>н/п</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		17	
Тема 7.	Гимнастика, акробатика			
	1	Подъем туловища из положения виса		1,2,3
	Лабораторные работы		<i>н/п</i>	
	Практические занятия		17	
	Контрольные работы		<i>н/п</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		17	
Тема 8.	Гимнастика, акробатика			
	1			1,2,3
	Лабораторные работы		<i>н/п</i>	
	Практические занятия Подъем туловища из положения лежа на спине		17	
	Контрольные работы		<i>н/п</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		17	

Тема 9.	Гимнастика, акробатика			
	1			1,2,3
	Лабораторные работы		<i>н/п</i>	
	Практические занятия Сгибание и разгибание рук из положения лежа		17	
	Контрольные работы		<i>н/п</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		17	
Тема 10.	Спортивные игры			
	1			1,2,3
	Лабораторные работы		<i>н/п</i>	
	Практические занятия Футбол		17	
	Контрольные работы		<i>н/п</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Учебная игра «Ручной мяч»		17	
Примерная тематика курсовых работ (проектов)			<i>н/п</i>	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)				

<p>Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 1.</p> <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателям).</p> <p>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, отчетов и подготовка к защите.</p>		
Всего:	234	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, спортивной площадки

Оборудование учебного кабинета: Аудивизуальные и компьютерные технические средства обучения.

Технические средства обучения: Персональный компьютер, презентационное оборудование.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: н/п.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: н/п.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б.Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт,2013.-424с.
- Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева.
- М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
- Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
- Алексеев, С. В. Спортивное право России [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013. - 695 с.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=490884>

Дополнительные источники:

- Андерсон Д. Горнолыжная школа:Базовое руководство по снаряжению и технике катания /Дэвид Андерсон.-Пер. с англ. К.Ткаченко.-М «Издательство ФАИР»,2012.-144с.
- Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие/
В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 –
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
- Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

- Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации:

[Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. – М.: РИОР, 2013.

<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=357794>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УМЕНИЯ:	
-Использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Тестирование
ЗНАНИЯ:	
✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ✓ основы здорового образа жизни;	Тестирование