

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
Ханбабаева З.М.



Ханбабаева
10.05 2016 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Индекс (по РУП) | Наименование дисциплины |
| ОГСЭ.04 | Физическая культура |

| | | |
|-----------------|---------------------------|--------------------|
| Код | Специальность СПО | Уровень подготовки |
| 43.02.11 | Гостиничный сервис | базовый |

Разработчики:

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

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

| | | |
|------------------------------|------------------|------------------------------|
| наименование ПЦК | подпись | ФИО, ученая степень и звание |
| <i>к.ф.н., преподаватель</i> | <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 |
| <i>Директор</i> | <i>Ханбабаева</i> | Ханбабаева З.М. |

| | | | |
|-------------------------------------|--------------|------|------|
| Год утверждения (переподтверждения) | 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.

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;

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 216 часов, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 108 часа; самостоятельной работы обучающегося – 108 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Всего</i> | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| | | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>216</i> | <i>64</i> | <i>68</i> | <i>48</i> | <i>36</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>108</i> | <i>32</i> | <i>34</i> | <i>24</i> | <i>18</i> |
| в том числе: | | | | | |
| Теоретические обучение | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> |
| Лабораторные и практические занятия | <i>108</i> | <i>32</i> | <i>34</i> | <i>24</i> | <i>18</i> |
| контрольные работы | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> |
| курсовая работа (проект) | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>108</i> | <i>32</i> | <i>34</i> | <i>24</i> | <i>18</i> |
| в том числе: | | | | | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> | <i>н/п</i> |
| <i>Реферат Домашняя работа Подготовка презентации</i> | <i>108</i> | <i>32</i> | <i>34</i> | <i>24</i> | <i>18</i> |
| <i>Формы промежуточной аттестации</i> | | <i>Зачет</i> | <i>Зачет</i> | <i>Зачет</i> | <i>Дифф. зачет</i> |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физкультура»

| 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. | Первичные навыки по физической культуре | | |
| 1 | | | 1 |
| | Лабораторные работы | н/п | |
| | Практические занятия Формирование навыков и умений по физической культуре | 10 | |
| | Контрольные работы | н/п | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| Тема 2. | Бег на различные дистанции | | |
| 1 | | | 1,2 |
| | Лабораторные работы | н/п | |
| | Практические занятия Бег на дистанции 30 , 60 и 100 метров | 10 | |
| | Контрольные работы | н/п | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| Тема 3. | Организация соревнований «Самый –самый» | 10 | |

| | | | | |
|------------------|---|--|------------|-----|
| | 1 | | | 1,2 |
| | | Лабораторные работы | <i>н/п</i> | |
| | | Практические занятия Бег на дистанцию 1000 метров по пересеченной местности | 10 | |
| | | Контрольные работы | <i>н/п</i> | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| | | | | |
| Тема 4. | | Прыжки в высоту | | |
| | 1 | | | 1,2 |
| | | Лабораторные работы | <i>н/п</i> | |
| | | Практические занятия Прыжки в высоту | 10 | |
| | | Контрольные работы | <i>н/п</i> | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| | | | | |
| Раздел 2. | | | | |
| Тема 5. | | Прыжки в длину | | |
| | 1 | | | 1,2 |
| | | Лабораторные работы | <i>н/п</i> | |
| | | Практические занятия Прыжки в длину | 10 | |
| | | Контрольные работы | <i>н/п</i> | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| | | | | |

| | | | | |
|----------------|--|--|------------|-------|
| Тема 6. | Гимнастика, акробатика | | | |
| | 1 | | | 1,2,3 |
| | Лабораторные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Практические занятия Наклоны вперед из положения сидя и другие виды гимнастических упражнений | | 10 | |
| | Контрольные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 10 | |
| Тема 7. | Гимнастика, акробатика | | | |
| | 1 | | | 1,2,3 |
| | Лабораторные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Практические занятия Подтягивание, подъем по канату, кувырки вперед | | 12 | |
| | Контрольные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 12 | |
| Тема 8. | Гимнастика, акробатика | | | |
| | 1 | | | 1,2,3 |
| | Лабораторные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Практические занятия Подъем туловища из положения лежа на спине, кувырки назад | | 12 | |
| | Контрольные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 12 | |

| | | | | |
|--|---|--|------------|-------|
| Тема 9. | Гимнастика, акробатика | | | |
| | 1 | | | 1,2,3 |
| | Лабораторные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Практические занятия Сгибание и разгибание рук из положения лежа, пресс, отжимание | | 12 | |
| | Контрольные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 12 | |
| | | | | |
| Тема 10. | Спортивные игры | | | |
| | 1 | | | 1,2,3 |
| | Лабораторные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Практические занятия Футбол, волейбол, эстафеты | | 12 | |
| | Контрольные работы | | <i>н/п</i> | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Учебная игра «Ручной мяч» | | 12 | |
| | | | | |
| 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: | 216 | |

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: Спортивный зал, оснащенный инвентарем

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>
- Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. –
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

- 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>

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: | |
| – Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Сдача нормативов |
| ЗНАНИЯ: | |
| -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | Выполнение упражнений |
| – основы здорового образа жизни | Выполнение упражнений |