

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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.
« 31 » 08 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ (СПО)
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной образовательной программы среднего профессионального
образования-программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис»
Квалификация: менеджер

Разработчики:

должность	подпись	ФИО, ученая степень и звание
Преподаватель		Набиев Ш.М.

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ООП

должность	подпись	ФИО, ученая степень и звание
Преподаватель		Темирбекова А.З.

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» входит в цикл ОГСЭ.

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

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:	
– 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