

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(национальный исследовательский университет)»  
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА  
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
Многопрофильного  
колледжа



О.Б. Прохорова

31 августа 2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
**43.02.11 «Гостиничный сервис»**

Челябинск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04. «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 43.02.11 «Гостиничный сервис» рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета №1, протокол №1 от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора



Л.П. Попкова

«28» августа 2020 г.

Специалист по УМР



О.А. Швецова

«28» августа 2020 г.

Разработчик: Л.А. Беляева – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.11 «Гостиничный сервис»

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации в профессиональных образовательных организациях при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З-1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З-2 - основы здорового образа жизни;

**Развить способности**, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
теоретические занятия	4

практические занятия/лабораторные работы	96
контрольные работы	-
дифференцированный зачет (зачет)*	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	108
индивидуальная учебно-научная работа (рефераты, проекты, НИРС)	-
<b>Промежуточная аттестация</b> (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного стадиона (площадки).

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Спортивный стадион (площадка): стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017

#### Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

3. Физическая культура. Комплексная поддержка учителя. Всероссийский научно-методический журнал. – 2016,2017

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Система контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формируемые компетенции)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Студент знает:</b> З-1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З-2 - основы здорового образа жизни.	<b>Текущий контроль:</b> – тестирование; – анкетирование; <b>Промежуточная аттестация:</b> выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата) по данной теме
<b>Студент умеет:</b> У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>Текущий контроль:</b> – оценка овладения техникой выполнения физических упражнений, освоения тактики спортивных игр, выполнения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний;

	<p>–анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>– тестовые задания,</p> <p>– оценка ведения Дневника здоровья, выполнения нормативов комплекса ГТО, организации и проведения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с обучающимися, освоения тактики спортивных игр</p>
<p><b>Студент владеет общими компетенциями на базовом уровне:</b></p> <p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- наблюдение за учебной деятельностью обучающихся в процессе выполнения физических упражнений, соревнований, зачетов, предъявления результатов ВСР, взаимодействия в межличностном общении, в процессе работы с информацией во внеурочной деятельности (Предметные Недели, олимпиады, соревнования)</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>- оценка уровня сформированности общих компетенций при защите Дневника здоровья</p>

## 4.2 Критерии оценки

### Критерии оценки реферата:

«5» выставляется, если работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

«4» выставляется, если: - работа сдана в неуказанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

«3» выставляется, если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении

материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем работы выдержан более чем на 50%, имеются упушения в оформлении;

«2» выставляется, если тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены грубейшие ошибки в оформлении работы или студентом не представлена работа.

**Критерии оценки теста:**

85-100% - «отлично»

70-84% - «хорошо»

51-69% - «удовлетворительно»

менее 50% - «неудовлетворительно»

**Критерии оценивания комплекса упражнений:**

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение.

**Критерии оценки выполнения практических заданий:**

оценка «отлично» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.