

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**«Физическая культура»**  
*43.02.16. Туризм и гостеприимство*

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-04, ОК 06-07, ОК 09.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения  | Знания   |
|------------|---|--|
| ОК 08      | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 86            |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             |               |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение                                    |               |
| практические занятия                                      | 86            |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             |               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           |               |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Наименование разделов и тем</b> | <b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b> |
|------------------------------------|---|

| 1  | 2   |
|--|---|
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>  |   |
| <p><b>Тема</b> 1.1. <b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p> | <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</p> <p>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.</p> <p>Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений.</p> <p>Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.</p> <p>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.</p> <p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости</p> |
|  | <p>от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для глаз</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>  |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |   |
| <b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.</p> <p>Взаимосвязь развития физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>  |
|   | <p>Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>   |
| <b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> |
| <b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</p> <p>Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футбол.</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.</p>   |
|  | <p>Учебная игра.</p> <p>Гандбол.</p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>Бадминтон.</p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку.</p> <p>Приёма волана. Тактика игры в бадминтон.</p> <p>Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>- после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |
| <b>Тема</b><br><b>Атлетическая гимнастик (девушки)</b> | <b>2.4.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |
|  |  | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками<br>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.<br>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.<br>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".<br>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.<br>Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. |
|  |  | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения  |
|  |  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   |
|  |  | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций  |
|  |  | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  |
|  |  | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  |
|  |  | -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.  |
|  |  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |
|  | <b>Тема</b><br><b>Атлетическая гимнастик (юноши)</b> | <b>2.5.</b>  |
|  |  | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.<br>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний  |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> основы здорового образа жизни;<br/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/> средства профилактики перенапряжения</p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> </ul> </li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> </ul> <p>воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> |
| <b>Тема 2.6. Лыжная подготовка</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>  |
|                                    | <p>Катание на коньках.<br/> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.<br/> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> основы здорового образа жизни;<br/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/> средства профилактики перенапряжения</p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | спорта:<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |
| <b>Тема 2.7. Плавание</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |
|   | Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.  |
|   | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска<br>физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения   |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   |
|   | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.   |
|   | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  |
|   | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                      |  |
| <b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |
|   | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. |
|   | Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.   |
|   | Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  |
|   | Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.   |
|   | Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.   |
|   | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска<br>физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения   |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   |
| Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.  |  |
| Формирование профессионально значимых физических качеств.                                     |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |
| <b>Тема 3.2. Военно –</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |



|   |  |
|---|--|
| <p><b>прикладная физическая подготовка.</b></p> | <p>Строевая, физическая, огневая подготовка.<br/> Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженногвыполнения совместных действий в строю.<br/> Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашныйбой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.<br/> Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосыпрепятствий.<br/> Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.<br/> Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>  |
|   | <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> основы здорового образа жизни;<br/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/> средства профилактики перенапряжения</p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевойподготовки.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения соружием.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники основныхэлементов борьбы.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.</p> <p>Учебно-тренировочные схватки.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> |