

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет экономики и управления



**Рабочая программа дисциплины  
«Физическая культура»**

Направление подготовки

**43.02.16. Туризм и гостеприимство**

*(цифр, название направления)*

**Среднее профессиональное образование**

Форма обучения

**Очная/очно-заочная/заочная**

**Год начала подготовки - 2023**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) СОО в пределах образовательной программы СПО по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 **43.02.16. Туризм и гостеприимство**

Рабочая программа одобрена на заседании предметно цикловой комиссии «Физической культуры и БЖ» от 23 июня 2023 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК «Физической культуры и БЖ»



Гогуев А. М.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Рабочая программа дисциплины**  
**«Физическая культура»**  
 43.02.16. Туризм и гостеприимство

Цель и задачи изучения дисциплины	<p><b>Цели</b> дисциплины «Физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</li> <li>• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
Место дисциплины в учебном плане	СОО.01.06
Общая трудоемкость дисциплины в часах	72
Семестр	1-2
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p><b>1) личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе</li> </ul>

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

## **2) метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

## **3) предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Содержание дисциплины	Лёгкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Броски мяча. Простые тактические комбинации. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. Прием и передачи мяча. Поддачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения. Техника перемещений. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Простые тактические комбинации. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Комплексы профессионально прикладных гимнастических упражнений.
Виды учебной работы	Лекции, практические.
<b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	
<i>а) основная литература</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1816527">https://znanium.com/catalog/product/1816527</a> – Режим доступа: по подписке.</li> <li>2. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> – Режим доступа: по подписке.</li> </ol>	
<i>б) дополнительная учебная литература</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1020559">https://znanium.com/catalog/product/1020559</a> – Режим доступа: по подписке.</li> <li>2. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/551007">https://znanium.com/catalog/product/551007</a> – Режим доступа: по подписке.</li> </ol>	
<i>в) интернет – ресурсы</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЭБС «Znanium.com» (<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>).</li> <li>2. ЭБС «Издательства Лань» (<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>)</li> <li>3. Электронная библиотека КЧГУ (<a href="http://lib.kchgu.ru/">http://lib.kchgu.ru/</a>)</li> <li>4. <a href="http://news.sportbox.ru">http://news.sportbox.ru</a> – спортивный информационный сайт.</li> <li>5. <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> - лёгкая атлетика России.</li> <li>6. <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a> - календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики.</li> <li>7. <a href="http://www.asu.ru/files/documents/00000917.doc">www.asu.ru/files/documents/00000917.doc</a> - лекции по физической культуре.</li> <li>8. <a href="http://www.rezeptспорт.ru">www.rezeptспорт.ru</a> – спортивно-информационный сайт</li> <li>9. <a href="http://news.sportbox.ru">http://news.sportbox.ru</a> – спортивный информационный</li> </ol>	

Форма промежуточной аттестации	1-2 семестр - зачёт с оц.
--------------------------------	---------------------------