

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.

«26» _____ 05 _____ 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность
43.02.14 Гостиничное дело

Квалификация выпускника
Специалист по гостеприимству

Разработчик

25.05.2022 г.

Тихонов М.С.

(дата)

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель цикловой комиссии социально-экономических дисциплин
(наименование ЦК, являющейся ответственной за данную специальность, профессию)

25.05.2022 г.

Сушкова Т.А.

(дата)(Ф.И.О.)

1. Цели и задачи дисциплины

1. Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка выпускника к выполнению и решению профессиональных задач в области профессиональной деятельности: сервиса оказания услуг населению (торговля, техническое обслуживание, ремонт, предоставление персональных услуг, услуги гостеприимства, общественное питание и прочее).

Дисциплина направлена на решение задач следующих видов профессиональной деятельности:

- организация и контроль текущей деятельности работников службы приёма и размещения;
- организация и контроль текущей деятельности работников службы питания;
- организация и контроль текущей деятельности работников службы обслуживания и эксплуатации номерного фонда;
- организация и контроль текущей деятельности работников службы бронирования и продаж.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 43.02.14 «Гостиничное дело» (утв. Приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 г. №1552).

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен

уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
8	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня	Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: Основы здорового образа жизни;

	физической подготовленности.	Средства профилактики перенапряжения. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
--	------------------------------	---

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» и изучается в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет __221__ ак. ч.

Виды учебной работы	Всего академических часов	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч					
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	221	38	44	39	44	30	26
Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:	166	32	34	28	34	20	18
Практические занятия	164	32	34	28	34	20	16
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	2	-	-	-	-	-	2
Консультации	-	-	-	-	-	-	-
Вид аттестации	-	зачет	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	Дифференцированный зачёт
Самостоятельная работа:	35	6	6	7	6	6	4
Аэробика.	6	1	1	2	1	1	-
Атлетическая гимнастика.	5	1	1	1	1	1	-
Ритмическая гимнастика.	6	1	1	1	1	1	1
Кросс по пересеченной местности элементами спортивного ориентирования.	6	1	1	1	1	1	1
Совершенствовани	6	1	1	1	1	1	1

е командно-технических приемов национальных видах спорта. В							
Подготовка реферата.	6	1	1	1	1	1	1

5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, часы
1	Лёгкая атлетика	Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	67
2	Лыжная подготовка	Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	41
3	Спортивные игры	Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Совершенствование командно-технических приёмов в национальных видах спорта.	93

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции час	ПЗ, Час	ЛР, Час	СРО, час
1	Лёгкая атлетика	2	53	-	12

2	Лыжная подготовка	-	35	-	6
3	Спортивные игры	-	76	-	17

5.2.1 Лекции

Не предусмотрены

5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость, Час
1	Легкая атлетика	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
		Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2
		Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2
		Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.	2
		Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
		Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2
		Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м	2
		Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м	2
		Техника бега на длинные дистанции.	2
		Прыжковая подготовка.	2
		Сдача контрольного норматива: девушки - 2000, юноши-3000 м.	2
		Техника бега с низкого старта.	2
		Совершенствование техники на короткие дистанции.	2
		Техника бега с низкого старта.	2
		Прыжки в длину.	2
		Техника финиширования.	2
		Совершенствование техники на короткие дистанции.	2
		Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	2

		Пересдача контрольных нормативов.	2
		Изучение техники эстафетного бега.	2
		Общая физическая подготовка.	2
		Изучение техники передачи эстафетной палочки.	2
		Совершенствование техники эстафетного бега.	2
		Изучение техники спортивной ходьбы.	2
		Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2
		Пересдача контрольных нормативов.	2
2	Лыжная подготовка	Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2
		Полу коньковый и коньковый ход.	2
		Передвижение по пересечённой местности.	2
		Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2
		Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2
		Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2
		Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	2
		Прохождение дистанций.	2
		Физическая подготовка.	2
		Изучение одновременного двушажного хода.	2
		Совершенствование одновременного двушажного хода.	2
		Упражнения на склонах.	2
		Изучение техники спуска.	2
		Изучение одновременного двушажного хода.	2
		Совершенствование одновременного двушажного хода.	2
		Упражнения на учебной лыжне.	2
		Сдача контрольных нормативов: Девушки-3000 м, юноши-5000 м.	2
		Общая физическая подготовка.	2
		Изучение техники конькового хода.	2
		Совершенствование техники конькового хода.	2
		Прохождение дистанции 3000м.	2
		Изучение техники бесшажного хода.	2
		Совершенствование техники бесшажного хода.	2
Изучение техники падений.	2		

		Прохождение дистанции 5000м.	2
3	Спортивные игры	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2
		Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2
		Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2
		Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2
		Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2
		Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2
		Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2
		Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2
		Силовая подготовка.	2
		Правила игры в Волейбол.	2
		Изучение нижней передачи.	2
		Изучение верхней передачи.	2
		Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	2
		Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2
		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2
		Прием мяча.	2
		Передача мяча. Нападающие удары.	2
		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2
		Сдача контрольного норматива по Силовой подготовке.	2
		Изучение игры «мини-лапта». Основные правила.	2
		Изучение верхней подачи. Двусторонняя игра.	2
		Совершенствование верхней подачи. Общая физическая подготовка.	2
		Тактические действия в «мини-лапте».	2
Изучение техники ловли мяча при подачи.	2		

	Изучение техники выбивания соперника. Двусторонняя игра.	2
	Сдача контрольного норматива «верхняя подача».	2
	Изучение техники передачи мяча.	2
	Контрольная игра.	2
	Совершенствование командных действий в мини-лапте.	2
	Пересдача контрольных нормативов.	2

5.2.3 Лабораторный практикум

не предусмотрен

5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, Час
1	Лёгкая атлетика	Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	12
2	Лыжная подготовка	Подготовка реферата. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	6
3	Спортивные игры	Подготовка реферата. Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта.	17

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования — Москва: Издательство Юрайт, 2019. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

2. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие - Минск: РИПО, 2020. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=463697

6.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: СФУ, 2021.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=497151

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2021.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=499657

3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта – Москва: Спорт, 2020. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=475389

4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры – Москва: Спорт, 2021. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=454238

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Калугин, С. Л. Физическая культура: методические указания к выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности 43.02.14 Гостиничное дело /ВГУИТ, ФСПО - Воронеж, 2020 <http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/5001>

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	https://www.edu.ru/
Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp?
Национальная исследовательская компьютерная сеть России	https://niks.su/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Электронная библиотека ВГУИТ	http://biblos.vsu.ru/megapro/web
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	https://minobrnauki.gov.ru/
Портал открытого on-line образования	https://npoed.ru/
Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	https://education.vsu.ru/

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение– н-р, ОС Windows, ОС ALT Linux.

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Обеспеченность процесса обучения техническими средствами полностью соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки. Материально-техническая база приведена в лицензионных формах и расположена во внутренней сети по адре-су <http://education.vsu.ru>.

При чтении лекций, проведении практических занятий и контроле знаний обучающихся по учебному предмету используется:

Спортивный зал (ауд.44) 2 раздевалки, 2 душевые, тренажерный зал,	Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки,
---	--

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	<p>гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; спортивный комплекс тренажер «Здоровье»; музыкальный центр Panasonic, выносные колонки Dialogw-204 Cherry 50w, микрофон; мультимедиа проектор SANYOPLC –XU 50 - 1 шт.; экран переносной – 1 шт.; ноутбукASUSK 73 E15-2410 MСPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HDGraphics 3000– 1 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.</p> <p>Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками)</p>
--	--

При проведении практических занятий используется спортивный комплекс:

Аудитория для самостоятельной работы студентов:

Компьютерный класс для самостоятельной работы, в т.ч. для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.19)	ALT Linux Образование 9 + LibreOffice; Маркерная доска; Информационные стенды, справочные материалы; Комплект учебной мебели.
---	---

Дополнительно, самостоятельная работа обучающихся, может осуществляться при использовании:

Ресурсный центр	Компьютеры со свободным доступом в сеть Интернет и Электронными библиотечными и информационно справочными системами.	Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно»
-----------------	--	---

8 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Оценочные материалы(ОМ) для дисциплины включают в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

8.2 Для каждого результата обучения по дисциплине определяются показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

ОМ представляются отдельным комплектом и входят в состав рабочей программы дисциплины.

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ 2.4.17-2020 «Положение об оценочных материалах».

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 05 Физическая культура**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
8	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	<p>Умения: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знания: Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>

В результате освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и запросами работодателей обучающийся должен:

уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.

Содержание раздела дисциплины:

Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.

Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники

конькового хода. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.

Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.

Лист актуализации действующей РП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Направленность (профиль) подготовки

(наименование направленности (профиля) подготовки)

Действителен на 20__/20__ учебный год без изменений

РП пересмотрена и одобрена методической комиссией
протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Председатель методической комиссии по
направлению подготовки/ специальности _

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Действителен на 20__/20__ учебный год без изменений

РП пересмотрена и одобрена методической комиссией
протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Председатель методической комиссии по
направлению подготовки/ специальности _

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Действителен на 20__/20__ учебный год без изменений

РП пересмотрена и одобрена методической комиссией
протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Председатель методической комиссии по
направлению подготовки/ специальности _

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Действителен на 20__/20__ учебный год без изменений

РП пересмотрена и одобрена методической комиссией
протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Председатель методической комиссии по
направлению подготовки/ специальности _

(подпись)

(фамилия, инициалы)

ЛИСТ УЧЕТА ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Дата	Страницы с изменениями	Перечень измененных пунктов