

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Среднее профессиональное образование

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность  
*43.02.14 Гостиничное дело*

Квалификация выпускника:  
*Специалист по гостеприимству*

Валиева А.М.. Физическая культура: Рабочая программа учебного предмета. - Казань: Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2021. – 13 с.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по специальности 43.02.14 Гостиничное дело составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 г. N 1552

**Рабочая программа:**

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением Научно-методического совета «7» апреля 2021 г., протокол № 3.

© Казанский кооперативный институт, 2021

© Валиева А.А., 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
1.1 Область применения программы учебного предмета .....	4
1.2 Место учебного предмета в структуре образовательной программы .....	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета.....	5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ .....	6
2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план и содержание учебного предмета.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	10
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению .....	10
3.2. Информационное обеспечение .....	11
3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы учебного предмета**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 43.02.14 Гостиничное дело.

## **1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы**

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" завершается промежуточной аттестацией в форме аудиторной контрольной работы (1 семестр) и дифференцированного зачёта (2 семестр) в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

Л.Р.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Метапредметные результаты** освоения включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение

навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

М.Р.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

**Предметные результаты** освоения включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

П.Р.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.Р.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета**

Объем образовательной программы учебного предмета 118 часов, в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 118 часов.

## **2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

### **2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)</b>	118
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	118
в том числе:	
лекции, уроки	6
практические занятия	112
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме аудиторной контрольной работы в 1 семестре дифференцированного зачёта во 2 семестре	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

*очная форма обучения*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	<b>Теоретическое обучение</b> 1. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. 2. Основы и принципы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья. 3. Режимы двигательной активности.	6
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	<b>Практические занятия</b> 1. Бег на выносливость. 2. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 3. Разминка (СБУ).	4
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b> 1. Бег по пересечённой местности.. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. Кросс 1000м.	6
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1. Бег 30м.(т). Челночный бег(5x20м). Бег с ускорением с высокого старта на 30-40 м. 2. Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 3. Бег с низкого старта на 100 м с максимальной скоростью. 4. Эстафетный бег 4x100м. 5. Эстафетный бег 4x400м. 6. Бег на 800 м (дев), 1500 м (юн).	4
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1. Техника бега на длинные дистанции. 2. Бег на 800 м (д), 1500 м (юн). 3. Прыжок в длину с места.	6
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		
Тема 2.1. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b> 1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу.	6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой</li> <li>3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной.</li> <li>4. Игра «Выбей мяч»</li> </ul>	
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	<b>Практические занятия</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить держанию мяча.</li> <li>2. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу.</li> <li>3. Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной.</li> </ul>	6
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции.	<b>Практические занятия</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов.</li> <li>2. Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу.</li> <li>3. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной.</li> <li>4. Игра «Минус пять».</li> <li>5. Игра «3Х3».</li> <li>6. Игра «Салки с мячом».</li> </ul>	6
Тема 2.4. Игровая подготовка.	<b>Практические занятия</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите.</li> <li>2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка».</li> <li>3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5.</li> </ul>	4
<b>2 семестр</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		
Тема 3.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Практические занятия</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности на занятиях по волейболу.</li> <li>2. Обучить пер. св. над собой.</li> <li>3. Обучить пер. св. в парах.</li> <li>4. Обучить пер. св. через сетку.</li> </ul>	10
Тема 3.2. Поддача мяча через сетку.	<b>Практические занятия</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить подаче снизу в парах</li> <li>2. Обучить подаче снизу через сетку</li> <li>3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)</li> </ul>	8
Тема 3.3. Атакующие удары	<b>Практические занятия</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить удар с переводом и поворотом туловища</li> <li>2. Изучить удар с переводом без поворота туловища</li> <li>3. Изучить боковой атакующий удар</li> </ul>	10



	4. Игра в волейбол	
<b>Раздел 4. Футбол</b>		
Тема 4.1. Остановка и передача мяча различными способами	<b>Практические занятия</b> 1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Утренняя гигиеническая зарядка.	10
Тема 4.2. Командные и защитные действия.	<b>Практические занятия</b> 1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках. 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3). 3. Игра.	8
Тема 4.3. Атакующие действия.	<b>Практические занятия</b> 1. Атака с места. 2. Атака после ведения. 3. Атака после обыгрывания защитника. 4. Атака ворот на точность.	12
Тема 4.4. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b> 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций 3. Совершенствование игры в футбол 4. Игра в футбол	12
	<b>Итого:</b>	<b>118</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

*Спортивный зал.*

*Оборудование спортивного зала:*

Стандартная и специализированная мебель:

Стеллаж;

Шкаф комбинированный;

Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;

Шкаф платяной 2-ств.;

Зеркало (раздевалки);

Скамьи для спортивных раздевалок (женская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка);

Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);

Стол письменный;

Стулья ученические;

Столы ученические;

Стол письменный.

*Оборудование, технические средства обучения:*

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Антенны волейбольные с карманами;

Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;

Тележка для вол.мячей " ";

Сетка волейбольная;

Сетка волейбольная;

Вышка судейская универсальная;

Кольца баскетбольные усилен.антивандальные;

Крепления к стене;

Сетки баскетбольные белые;

Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;

Скамьи гимнастические;

Шведская стенка;

Турник на шведскую стенку;

Стол теннисный;

Теннисные ракетки;

Сетка для тенниса с крепежом;

Скакалки;

Маты;

Коврики для фитнеса;

Сетки заградительные;

Декоративные экраны "СПОРТ";  
Стенд «Физическая подготовка».

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.*

*Оборудование открытого стадиона:*

Ворота для мини-футбола/гандбола;  
Сетки для ворот;  
Стойки волейбольные со стаканами.;  
Сетка волейбольная с тросом.;  
Разрушенный мост;  
Разрушенная лестница;  
Спортивный комплекс «Romana 204.12.00»;  
Спортивный комплекс «Romana 204.14.00»;  
Лабиринт.

### **3.2. Информационное обеспечение**

#### **Нормативная литература:**

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 № 329-ФЗ.

#### **Основная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

#### **Дополнительная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532> (дата обращения: 12.11.2019).

### **3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация учебного процесса, в том числе промежуточной аттестации для студентов имеющих ограниченные возможности здоровья и (или) инвалидов осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей).

Создание безбарьерной среды направлено на потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций.

Предусмотрена возможность альтернативных устройств ввода информации: специальная операционная система Windows, такая как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настраивать действия Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши. Для слабослышащих студентов имеется в наличии звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и видеоматериалы.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося.

Вся образовательная информация, представленная на официальном сайте университета, соответствует стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Веб-контент доступен для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья. В университете установлена лицензионная программа Website x5 free 10 (программа для бесплатного создания сайтов).

При необходимости для прохождения учебной практики имеется возможность создания рабочего места в учебном корпусе.

Государственная итоговая аттестация выпускников вуза с ограниченными возможностями здоровья является обязательной и осуществляется после освоения основной образовательной программы в полном объеме, включая защиту выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к государственной итоговой аттестации и в период ее проведения имеют возможность доступа в аудитории, к библиотечным ресурсам института.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения программы учебного предмета включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения учебного предмета.

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
<b>Л.Р.11</b> принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет
<b>М.Р.4</b> готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет
<b>П.Р.1</b> умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); <b>П.Р.2</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <b>П.Р.3</b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>П.Р.4</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <b>П.Р.5</b> владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет