

**Аннотация по дисциплине**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**43.02.11 Гостиничный сервис**

Курс 2,3 Семестр 3,4,5

Количество часов:

всего: 216

практических занятий - 108 час.,

самостоятельных занятий - 108 час.

**Цели дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи дисциплины:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной

- организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.00. Изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей профессиональной подготовки по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

**Результаты обучения (компетенции, знания, умения, практический опыт):**

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                       |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2            | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3.           | Решать проблемы, оценивать риски, принимать решения в нестандартных ситуациях                                                                  |
| ОК 6            | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                                                 |

|       |                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни. |
| Уметь | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  |

**Содержание и структура дисциплины**

| № раз-дела | Наименование разделов                                                                  | Количество часов |                   |            |    |                         |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|------------|----|-------------------------|
|            |                                                                                        | Всего            | Аудиторная работа |            |    | Самостоя-тельная работа |
|            |                                                                                        |                  | Л                 | ПЗ         | ЛР |                         |
| 1          | 2                                                                                      | 3                | 4                 | 5          | 6  | 7                       |
|            | <b>3 семестр</b>                                                                       |                  |                   |            |    |                         |
| 1.         | <b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b> | <b>216</b>       | -                 | <b>108</b> | -  | <b>108</b>              |
| 2.         | Тема 1.1. Легкая атлетика                                                              | 44               | -                 | 22         | -  | 22                      |
| 3.         | Тема 1.2. Гимнастика                                                                   | 20               | -                 | 8          | -  | 8                       |
|            | <b>4 семестр</b>                                                                       |                  |                   |            |    |                         |

| № раз-дела       | Наименование разделов                                             | Количество часов |                   |            |    |                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|------------|----|-------------------------|
|                  |                                                                   | Всего            | Аудиторная работа |            |    | Самостоя-тельная работа |
|                  |                                                                   |                  | Л                 | ПЗ         | ЛР |                         |
| 4.               | <b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>                                  | <b>84</b>        | -                 | <b>42</b>  | -  | <b>42</b>               |
| 5.               | Баскетбол                                                         | 24               | -                 | 12         | -  | 12                      |
| 6.               | Волейбол                                                          | 24               | -                 | 12         | -  | 12                      |
| 7.               | Футбол                                                            | 20               | -                 | 10         | -  | 10                      |
| 8.               | Бадминтон                                                         | 16               | -                 | 8          | -  | 8                       |
| <b>5 семестр</b> |                                                                   |                  |                   |            |    |                         |
| 9.               | <b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>                      | <b>16</b>        | -                 | <b>8</b>   | -  | <b>8</b>                |
| 10.              | <b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика</b>                          | <b>12</b>        | -                 | <b>6</b>   | -  | <b>6</b>                |
| 11.              | <b>Тема 1.6. Плавание</b>                                         | <b>20</b>        | -                 | <b>10</b>  | -  | <b>10</b>               |
| 12.              | <b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> | <b>20</b>        | -                 | <b>10</b>  | -  | <b>10</b>               |
|                  | <b>Всего</b>                                                      | <b>216</b>       | -                 | <b>108</b> | -  | <b>108</b>              |

**Курсовые проекты (работы):** *не предусмотрены*

**Интерактивные образовательные технологии,** используемые на занятиях: технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.

**Вид аттестации:** зачёт (3, 4, 5 семестр)

### **Основная литература**

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/8E44DF71-A267-4B09-B3D3-E43CFC0DC21D](http://www.biblio-online.ru/book/8E44DF71-A267-4B09-B3D3-E43CFC0DC21D)

**Авторы:** Рыльчиков Дмитрий Юрьевич, Соловьева Светлана Анатольевна.