Аннотация по дисциплине
БД.09 Физическая культура
43.02.16 Туризм и гостеприимство (гостиничные услуги)

Курс 1 Семестр 1, 2
Количество часов:
всего: 78
лекционных занятий - 14 час,
практических занятий - 64 час,
форма итогового контроля - зачет

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей:**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного и здорового образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Освоение общих и дисциплинарных результатов:
общих результатов - универсальных учебных познавательных действий;
а) базовые логические действия;
б) базовые исследовательские действия;
дисциплинарных результатов.

Задачи:
1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий

физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Место дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина БД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство (гостиничные услуги)

Содержание и структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самост. работа обучающегося (час.) (в т.ч. консульт.)
	Всего	Теорет. обучение	Практ. занятия	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	**12**	**12**	-	-
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	2	2	-	-
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	-	-
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	2	2	-	-
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	2	-	-
Профессионально ориентированное содержание	**4**	**4**	-	-
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	2	2	-	-
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	-	-
Раздел 2. Методические основы обучения различными видами физкультурно – спортивной деятельности	**64**	-	**64**	-
Методико-практические занятия	**16**	-	**16**	-
Профессионально ориентированное содержание	**16**	-	**16**	-
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	4	-	4	-
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	-	2	-
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	-	2	-
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2	-	2	-
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	-	6	-
Учебно- тренировочные занятия	**50**	-	**50**	-
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	2	-	2	-
Тема 2.7 Гимнастика	**14**	-	**14**	-
2.7.1. Основная гимнастика	4	-	4	-
2.7.2. Акробатика	4	-	4	-

2.7.3. Атлетическая гимнастика	6	-	6	-
Тема 2.8 Спортивные игры	**16**	-	**16**	-
2.8.1 Баскетбол	6	-	6	-
2.8.2 Волейбол	6	-	6	-
2.8.3 Футбол	4	-	4	-
Тема 2.9 Плавание	**6**	-	**6**	-
Тема 2.10 Легкая атлетика	**12**	-	**12**	-
Промежуточная аттестация (зачет)	**2**	**2**	-	-
Всего	**78**	**14**	**64**	-

Курсовые проекты (работы): *не предусмотрены*

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: информационно-коммуникационная технология, технология уровневой дифференциации обучения, здоровье сберегающая технология, проектная деятельность.

Вид аттестации: зачёт (1, 2 семестр)

Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2202346

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157451

Автор: Соловьева Светлана Анатольевна