ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 7835bcdac1c89a3da835a18f6045494f3f404337
Владелец: Некрасова Людмила Андреевна
Действителен: с 08.07.2026 до 08.07.2027

Приложение № 4
к образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «СИРИУС»
(АНОО ВО «УНИВЕРСИТЕТ «СИРИУС»)**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Физическая культура»

**1. Трудоемкость дисциплины (модуля):** 72 ак.ч.

**2. Место дисциплины (модуля) в учебном плане:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательный компонент программы ОУД.00 «Общеобразовательные учебные дисциплины» (ОУД.10) и является обязательной. Дисциплина реализуется в 1-2 семестрах.

**3. Цель дисциплины (модуля):** формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

**4. Задачи дисциплины (модуля):**

– сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;

– способствовать укреплению здоровья обучающихся;

– обучить студентов использовать полученные навыки в повседневной жизни для обеспечения стабильной физической активности;

– раскрыть всесторонние способности обучающихся, в том числе физические;

– сформировать профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к вопросам физической культуры;

– сформировать навыки мышления, обеспечение целенаправленной профессиональной подготовки, направленной на привлечение к активным занятиям различными видами спорта различных возрастных групп населения;

– сформировать убеждения в необходимости занятием спортом как средством физической культуры для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в образовательной деятельности;

– повысить качества знаний и умений в области физической культуры;

– сформировать понимание необходимости ЗОЖ.

**5. Перечень разделов (тем) дисциплины (модуля) и их краткое содержание:**

| **Наименования разделов (тем) дисциплины (модуля)** | **Краткое содержание** |
|---|---|
| Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека | Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. |
| Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Составление и |

| | |
|---|---|
| | проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика. Атлетические единоборства. Спортивные игры. Легкая атлетика. Плавание. |

**6. Образовательные результаты освоения дисциплины (модуля):**

| Код и наименование компетенции | Результаты освоения дисциплины[1] |
|---|---|
| ЛК-08. Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ИЛК-08.1. Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, осознает ценность здорового образа жизни для достижения жизненных и профессиональных целей |
| | ИЛК-08.2. Использует средства физкультурно-оздоровительной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| | ИЛК-08.3. Идентифицирует зоны риска физического здоровья, характерные для специальности |
| | ИЛК-08.4. Знает и применяет средства профилактики перенапряжения в процессе профессиональной деятельности |

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.