

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТОРГОВО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности СПО (ППССЗ)

43.02.14 Гостиничное дело

Форма обучения: очная


Владикавказ
2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией
математических и естественнонаучных
дисциплин


Протокол № 10
от «5» июля 2022 г.

Председатель ПЦК

 И.С. Пархоменко


УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР

 И.М. Дзуцева
«05» 07 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист

 З.А. Дзантиева
«05» 07 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1552.

Разработчики: преподаватель Залоева Лилия Тимофеевна.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	3
3. Условия реализации учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело в укрупненнее.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Компетенции	Умения	Знания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none">➤ 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 профессии (специальности).	<ul style="list-style-type: none">➤ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;➤ основы здорового образа жизни;➤ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;➤ средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	162
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	150
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	150
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация зачет	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 8
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 8
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. ОРУ.		
	4. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	5. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		108	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	24	ОК 8
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.	2	
	2. Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	3. Эстафетный бег.	2	
	4. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой	2	

	атлетикой.		
	5. Техника спортивной ходьбы.	2	
	6. Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	7. Прыжки в длину.	2	
	8. Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	9. Бег 200 м. на результат.	2	
	10. Челночный бег 5х10м.	2	
	11. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжки в длину с места.	2	
	12. Кросс 1 км.	2	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	1. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	2. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	2	
	3. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	4. ОФП с утяжелениями. ОРУ в движении.	2	
	5. Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка.	2	
	6. Комплекс статика: удержание у стенки «стульчик», удерживание угла, «планка».	2	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	48	ОК 8
	Баскетбол 1. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 2. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. 3. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. 4. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	8	

	<p>Волейбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 2. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. 3. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. 4. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <p>Футбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. 2. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 3. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. 4. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <p>Гандбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). 2. Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. 3. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. 4. Тактика игры вратаря. Учебная игра. <p>Бадминтон.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. 2. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Тактика парных встреч: подачи, передвижения. 3. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. 4. Взаимодействие игроков Двусторонняя игра. 	8	
		8	
		8	
		8	

	<p>Настольный теннис.</p> <p>1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</p> <p>2. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</p> <p>3. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>4. Двусторонняя игра.</p>	8	
<p>Тема 2.4. Аэробика (девушки) и Атлетическая гимнастика (юноши)</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	24	ОК 8
	<p>1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</p> <p>2. Комплекс атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>3. Техника выполнения движений в степ-аэробике различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>4. Комплекс атлетической гимнастики на развитие определённых мышечных групп. Воспитание силовых способностей.</p> <p>5. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>6. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом.</p> <p>7. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>8. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. Круговая тренировка.</p> <p>9. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>10. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>11. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение</p>		

	мышц, дыхание. 12. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головой" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		30	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 8
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	6. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	
	7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	
	8. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	
	9. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	2	
	10. Воспитание средствами физической подготовки необходимых морально-волевых качеств, требующихся в избранной профессии.	2	
	11. Гимнастика. Мышечная сила, ловкость, гибкость.	2	
	12. Воспитание оптимальных двигательных реакций на различные раздражители.	2	
	13. Подвижные и спортивные игры.	2	
	14. Подвижные игры.	2	
15. Закрепление пройденного курса.	2		
Промежуточная аттестация		12	
Всего:		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 234с.

3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1>

7. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2015. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий <p>(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p> <ul style="list-style-type: none"> - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/професий</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию

		<p>физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	--