

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОУД. 06 Физическая культура

для специальности СПО (ППССЗ)

43.02.14 Гостиничное дело

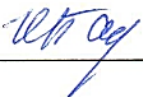
Форма обучения: очная

Владикавказ
2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
Предметно-цикловой комиссией
математических и естественнонаучных
дисциплин


Протокол № 10
от «05» 07 2022 г.

Председатель ПЦК


И.С. Пархоменко


СОГЛАСОВАНО

Методист


З.А. Дзантиева
«05» 07 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР


И.М. Дзуцева
«08» 07 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015 года). Регистрационный номер рецензии №378 от 23 июля 2015г., ФГАУ «ФИРО».

Разработчик: преподаватель физической культуры Залоева Лилия Тимофеевна.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Рабочая программа (далее – программа) учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** базовой подготовки, входящая в состав укрупненной группы специальностей СПО **38.00.00 Экономика и управление; 43.02.14 Гостиничное дело** базовой подготовки, входящая в состав укрупненной группы специальностей СПО **43.00.00 Сервис и туризм**.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена с учётом профиля получаемого профессионального образования.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной

направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы 117 часов, в том числе:

- практические занятия 113 часов;
- промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачёта 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
практические занятия	114
Промежуточная аттестация в форме:	
зачёта	1
дифференцированного зачёта	2

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Введение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практическое занятие: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи, влияние экологических факторов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
Раздел 1 Легкая атлетика.		20	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.	Практическое занятие: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на 100 м.	4	
Тема 1.2. Бег 100 м. на результат.	Практическое занятие: Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4	
Тема 1.3. Челночный бег.	Практическое занятие: Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	4	
Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива: прыжков в длину с места.	Практическое занятие: Выполнение специальных беговых упражнений, прыжки в длину с места. Выполнение ОРУ.	4	
Тема 1.5. Выполнение контрольного норматива: кросс 2 км.	Практическое занятие: СБУ. Техника выполнения тройного прыжка. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	4	
Раздел 2 Спортивные игры. Волейбол.		30	
Тема 2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Практическое занятие: Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху в парах. Упражнения на развитие мышц рук и мышц брюшного пресса.	4	

Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. Упражнения на развитие координации.	2	
Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. Учебно - тренировочная игра (УТИ). Упражнения на развитие мышц рук и мышц брюшного пресса.	4	
Тема 2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху. Учебно - тренировочная игра (УТИ).	4	
Тема 2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Учебно - тренировочная игра (УТИ).	4	
Тема 2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4	
Тема 2.7. Подача мяча по зонам.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
Тема 2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Упражнения на развитие силы ног.	2	
Тема 2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Упражнения на развитие силы ног.	4	
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол		24	
Тема 3.1. Техника безопасности при игре в баскетбол.	Практическое занятие: Стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Отработка движения игрока боком (левым, правым).	2	

Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Отработка элементов жонглирования, дриблинг.	4	
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Отработка скоростных упражнений с мячом и без.	2	
Тема 3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. Совершенствование штрафных бросков.	4	
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча.	Практическое занятие: Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	4	
Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	
Раздел 4 Спортивные игры. Мини-футбол.		22	
Тема 4.1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. Отработка движения назад.	2	
Тема 4.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	2	

Тема 4.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Практическое занятие: Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Совершенствование упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
Тема 4.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Практическое занятие: Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	2	
Тема 4.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Отработка качества передачи мяча.	4	
Тема 4.6. Ведение мяча.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат». Отработка дриблинга.	2	
Тема 4.7. Техника игры вратаря.	Практическое занятие: Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Техника игры вратаря.	4	
Тема 4.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Практическое занятие: Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	4	
Раздел 5 Гимнастика.		15	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Практическое занятие: Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и перестроений. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения.	Практическое занятие: Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	
Тема 5.3. Акробатические упражнения.	Практическое занятие: Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Выполнение стойки на лопатках. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Отработка кувырков.	4	

Раздел 5.4. Контрольные нормативы.	Практическое занятие: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 3*10. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 1 минуту. Прыжки на скакалке за 1 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу Общая физическая подготовка.	4	
Зачет		1	
Дифференцированный зачет		2	
ИТОГО:		117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 30 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для обучающихся:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2015.
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура студента. Издательство Инфра-М, 2018.
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – Серия: Профессиональное образование.

Для преподавателей:

1. Андреев С.Н., Левин В.С. «Мини-футбол» 2015.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2016.
3. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры: учебное пособие по специальности «Физическая культура». М., 2018.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2015.
5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2016.
6. Кикотя В.Я., И.С. Барчукова. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. - М.: ЮНИТИ, 2016.
7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Издательство Директ-Медиа, 2015 г.
8. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта. Учебник. Издательство Спорт. 2017.

9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2015.
10. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2016.
11. Фёдорова, Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015.

Интернет-ресурсы:

1. <http://pedsovet.ru>
2. <http://1september.Ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<ul style="list-style-type: none"> • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Зачёт.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.</p>

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;• владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
|--|--|