

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
Уральский экономический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис»

Екатеринбург

2018г.

Рабочая программа **рассмотрена и одобрена** предметной (цикловой) комиссией по дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 2 от 01 июня 2018 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

 / Е.Б. Перельгина

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.11 «Гостиничный сервис» (базовой подготовки), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 года №475. УТВЕРЖДЕНА решением педагогического совета

АНО СПО Уральский экономический колледж

Протокол № 3 от «21» июня 2018 г.

Заместитель директора по учебно-организационной работе

 / А.В. Болотин

Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Уральский экономический колледж»

Преподаватель – разработчик рабочей программы: Каргапольцев М.В.

© АНО СПО «Уральский экономический колледж»

© М.В. Каргапольцев, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис» (базовой подготовки), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 года № 475.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

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

Цель учебной дисциплины физическая культура: формирование физической культуры личности специалиста гуманитарной сферы.

Задачи:

- понимать значения научно-практических основ здорового образа жизни и роли физической культуры в развитии личности профессионала;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитания, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- овладеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие,

развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями, включающими в себя способность

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 216 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 108 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 108 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма)

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 216 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 108 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 106 |
| лекционное занятие | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 108 |
| Итоговая аттестация в форме | зачета |

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма)

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 216 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 212 |
| Итоговая аттестация в форме | зачета |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение. Физические способности человека и их развитие | Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни» | 2 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме: «Легкая атлетика» | 2 | 3 |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции | Практическое занятие: Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. | 6 | 3 |
| Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега | Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление. | 6 | 2 |
| Тема 1.4. Техника эстафетного бега | Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике | 10 | 3 |
| Раздел 2. Гимнастика | | | |
| Тема 2.1 Строевые упражнения | Практическое занятие: «Строевые упражнения». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика» | 2 | 3 |
| Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения | Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя в лежа. Поточный способ проведения ОРУ. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | 4 | 3 |

| | | | |
|---|---|----|---|
| Тема 2.3 Техника акробатических упражнений | Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика». | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по лыжам. | 4 | 3 |
| Раздел 3. Спортивные игры (волейбол) | | | |
| Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу | 5 | 3 |
| Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками | Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу. | 5 | 3 |
| Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча | Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу. | 14 | 3 |
| Тема 3.4. Двусторонняя игра | Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу | 8 | 3 |
| Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол) | | | |
| Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча | Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча. | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу. | 5 | 3 |
| Тема 4.2. Комбинационные действия | Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу. | 5 | 3 |
| Тема 4.3. Штрафные броски, двусторонняя игра | Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. | 18 | 3 |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка | | | |
| Тема 5.1. Общая физическая подготовка | Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность в координацию. | 24 | 4 |

| | | | |
|---|--|------------------|---|
| | Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | | |
| | Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка» | 2 | 4 |
| Тема 5.2. Профессионально — прикладная физическая подготовка | Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 14 | 4 |
| | Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | 4 | 4 |
| Зачет | | 4 | |
| Всего: | | 216 часов | |

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: звуковоспроизводящая аппаратура, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь: секундомеры, волейбольные мячи (12 шт.), баскетбольные мячи (4 шт.), обручи (10 шт.), канат (1 шт.), малые мячи с песком (8 шт.), гимнастическая веревка (1 шт.), коврики для йоги (10 шт.).

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6.

— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D

4. Константинов, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование : учебное пособие для СПО / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 329 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08075-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1FC73B6F-69CC-4A87-B136-FA7134F2C5CE

Интернет-ресурсы

1. <http://pedsovet.ru>
2. <http://1september.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |
| Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) |