

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе
_____/Т. С. Занова/
«27 »июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

43.02.14 Гостиничное дело

Квалификация - Специалист по гостеприимству

2021 г.

Аннотация

рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура по специальности СПО 43.02.14 Гостиничное дело

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 43.02.14 Гостиничное дело

Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объём учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационно обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения; возможности использования программы в других основных образовательных программах (ООП).

Общий объем образовательной нагрузки (всего часов) – 176 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 176 часов, практической подготовки - 18 часов, самостоятельная работа -0 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачёт.

Наименование разделов дисциплины:

1. Теоретический раздел.
2. Легкая атлетика.
3. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Бадминтон.
4. Общая физическая подготовка.
5. Профессионально прикладная физическая подготовка.
6. Гимнастика.
7. Аэробика.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по специальности СПО 43.02.14 Гостиничное дело.

Рекомендована экспертными организациями:

- Совет по профессиональным квалификациям в индустрии гостеприимства - НП «Гильдия профессионалов туризма и сервиса»;

- ГБПОУ «Первый Московский образовательный комплекс».

Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером: 43.02.14 - 170717 от 17 июля 2017г.

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчик:

Кашигина Е.А., преподаватель физической культуры

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД
Протокол № 9 от 14 июня 2022г.

Председатель ПЦК _____ Е.С. Козицына

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ (ООП)	30

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

-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 специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

-средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **элементы общих компетенций**:

Общие компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных

	подготовленности.	профессиональной деятельности	функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
--	-------------------	-------------------------------	---

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 176 часов,

Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем - 176 часов,
в том числе:

теоретического обучения – 6 часа,

практической подготовки – 18 часов,

лабораторно-практических работ – 170 часа;

курсового проектирования – 0 часов,

экзамены и консультации – 0 часа;

самостоятельной учебной работы обучающегося – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной нагрузки обучающегося	176
Самостоятельная учебная работа обучающегося	-
Нагрузка дисциплины во взаимодействии с преподавателем	176
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практическая подготовка	18
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	170
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
1 год обучения				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			4	ОК 08
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
	Теоретическое занятие Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1, 2		
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	

	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов.Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Комплексы упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем.	3		ОК 08
	<i>Практическое занятие</i> Комплексы упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем организма.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-		
Раздел 2. Легкая атлетика			10	ОК 08
Тема 2.1. Техника бега	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Общая техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	3		
	Практические занятия		6	

	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состояния. Выполнение нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 08
	Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).	3		
	Практические занятия Техника прыжка в длину с места и с разбега. Способы прыжков в длину.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 08
	Общая техника метания спортивного снаряда: разбег, техника метания спортивного снаряда (теннисного мяча и /или гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)).	3		
	Практические занятия Техника метания спортивного снаряда.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Спортивные игры			10	ОК 08
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения		

	Сущность и характеристика, правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка баскетболиста. Стойки и передвижения (с мячом и без). Техника ведения, ловли и передачи мяча, броска мяча в кольцо одной и двумя руками (с места, в движении). Приемы техники защиты – вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения – групповые действия: «отдай и выйди», «заслон», «тройка»; тактика защиты – индивидуальная и зонная защита. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Сущность и характеристика, правила игры. Стойки и передвижения (с мячом и без). Ведение левой и правой рукой в сочетании с остановками, разворотами и поворотами. Передачи - одной, двумя руками, на месте и в движении. Боковые и штрафные броски. 3-х очковый, штрафной броски. Тактические действия команды в защите. Ведение мяча с броском в корзину. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Выполнение нормативов.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура.			4	ОК 08
Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, физических и психических свойств и качеств., устойчивости к профессиональным заболеваниям.	3		
	Практическая подготовка Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий, умений и навыков. Средства, методы и методика		4	

	формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
Раздел 5. Спортивные игры		10	ОК 08
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка волейболиста. Техника стоек, перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема и передачи мяча снизу двумя руками, двумя руками сверху, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование. Тактика нападения и защиты. Правила игры и судейские жесты.	3	
	Практические занятия Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Техника стоек, перемещения. Верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча. Учебная 2-х сторонняя игра в волейбол. Поддачи мяча: верхняя, нижняя, боковая, в прыжке. Тактика игры в защите. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Тактика игры в нападении. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением. Блокирование. Выполнение нормативов.		10
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-
Раздел 6. Общая физическая подготовка		6	ОК 08
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	Уровень освоения	

	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	3		
	Практические занятия Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры различной интенсивности. Подготовка к нормам ГТО. Развитие физических качеств с помощью упражнений и подвижных игр. Контроль нормативов по ОФП и ГТО.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 7. Аэробика.			6	ОК 08
Тема 7.1 Аэробика.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Основные виды аэробики. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. На каждом занятии планируется решение	3		

	задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций; планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой; планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики, воспитание координации движений в процессе занятий; выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности; каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.			
	<i>Практические занятия</i> Базовые шаги, движения руками. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости. Общая характеристика и техника выполнения в степ-аэробике, виды платформ, основные исходные положения, базовые шаги и движения руками. Общая характеристика и техника выполнения в стретчинге, положение тела, сокращение мышц, дыхание. Выполнение нормативов.		6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
Раздел 8 Гимнастика			8	ОК 08
<i>Тема 8.1 Гимнастика</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		
	Методика и техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой, обручем. Строевые упражнения. Акробатические элементы и их комбинации (группировки, перекатов, кувырка вперед и назад, кувырка назад через стойку на руках, стойки на лопатках, стойки на голове и руках, стойки на руках толчком двух ног, переворота, переворота в сторону («Колесо»)). Методика	3		

	выполнения упражнений для коррекции зрения, вводной и производственной гимнастики.			
	Практические занятия Комбинация из акробатических элементов. Строевых упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, простейшие приемы самомассажа. Комплексы упражнений производственной гимнастики. Акробатика-составление произвольной комбинации. Акробатика-сдача произвольной комбинации. Строевые упражнения.		8	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 9. Легкая атлетика			6	ОК 08
Тема 9.1. Техника бега	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подготовка к нормативам комплекса ГТО.	3		
	Практические занятия Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО. Выполнение норматива бег 2000/3000 м.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
всего на 1 год обучения:			64 ч	
2 год обучения				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			2	ОК 08
Тема 1.1. Социально-биологические основы	Содержание учебного материала	Уровень освоения		

<i>физической культуры.</i>	Социально-биологические основы физической культуры. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Разработка обучающимися комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма, борьбы со стрессом. Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	3	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
Раздел 2. Легкая атлетика			12	ОК 08
<i>Тема 2.1. Техника бега</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		
	Общая техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	3		
	<i>Практические занятия</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Выполнение нормативов: бег 100,500/1000м. Выполнение нормативов: бег 2000/3000м.		6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
<i>Тема 2.2 Техника прыжка в длину</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК 08
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину.	3		
	<i>Практические занятия</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.		2	

	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 08
	Совершенствование техники разбега, техники метания спортивного снаряда (гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)).	3		
	Практические занятия Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Норматив: метание спортивного снаряда.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Спортивные игры			24	ОК 08
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Совершенствование технических действий. Совершенствование тактики нападения – групповые действия: «отдай и выйди», «заслон», «тройка»; тактики защиты – индивидуальная и зонная защита. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Совершенствование ведения мяча. Тактические действия команды в защите. Совершенствование передачи и бросков мяча. Тактические действия команды в нападении. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Выполнение нормативов.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 08

	Совершенствование технических действий. Совершенствование тактики нападения, тактики защиты. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Совершенствование подачи, передачи мяча. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Судейство. Совершенствование технических и тактических действий. Выполнение нормативов.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.1. Футбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 08
	Сущность, характеристика и правила игры в футбол. Техника безопасности при игре в футбол. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удара головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью, отбора мяча, обманных движений, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра. Судейство.	3		
	Практические занятия Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удар головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью. Тактика защиты. Отбор мяча, обманных движений. Техника игры вратаря. Тактика нападения. Применение техники защиты и нападения. Участие в судействе игры. Совершенствование техники удара по мячу, удара по воротам, владения мячом (набивание ногами). Выполнение нормативов. Применение техники защиты и нападения. Участие в судействе игры. Выполнение нормативов.		12	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура.			8	ОК 08

Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культуры.	3		
	Практическая подготовка Совершенствование профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Самостоятельное составление и выполнение с группой комплекса ППФП.		8	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
Раздел 5. Общая физическая подготовка			10	ОК 08
Тема 5.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Подготовка к нормам ГТО.	3		
	Практические занятия Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры различной интенсивности. Особенности физической и функциональной подготовленности. Комплексы упражнений для подготовки к		10	

	выполнению норм ГТО и ОФП. Особенности физической и функциональной подготовленности. Комплексы упражнений для подготовки к выполнению норм ГТО и ОФП. Выполнение нормативов по ОФП.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
Раздел 6. Аэробика			12	ОК 08
Тема 6.1 . Аэробика	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Элементы танцевальной аэробики. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	3		
	Практические занятия		12	
	Базовые элементы танцевальной аэробики. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой Техника выполнения движений в степ-аэробике. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике и шейпинге. Техника выполнения движений в пилатесе и стретчинг-аэробике. Виды соединений элементов и комбинаций. Выполнение нормативов. Проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
всего на 2 год обучения:			68ч	
3 год обучения				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			4	ОК 08

Тема 1.1. Сущность и ценности физической культуры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	1,2		
	Практические занятия Средства физической культуры в регулировании работоспособности, борьбы с перенапряжением и стрессом.	3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2. Легкая атлетика.			10	ОК 08
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	3		
	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физического развития и функционального состояния. Специальные беговые упражнения. Выполнение нормативов: бег 100, 500/1000м.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 08
	Прыжок в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину.	3		
	Практические занятия		2	

	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 08
	Техника метания спортивного снаряда с места и разбега(гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)).	3		
	Практические занятия Совершенствование техники метания спортивного снаряда.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Спортивные игры.			20	ОК 08
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Совершенствование технических действий. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Совершенствование ведение и передачи мяча. Судейство. Совершенствование 3-х очковых, штрафных бросков. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема3.2. Волейбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 08
	Совершенствование технических действий. Совершенствование тактики нападения, тактики защиты. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		

	Практические занятия Совершенствование передачи и подачи мяча. Тактика игры в защите и нападении. Судейство.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема3.3. Бадминтон	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 08
	Сущность и характеристика, правила игры. Техника безопасности. Стойки и перемещения, владение ракеткой. Техника подачи, передачи, приема, нападающего удара (туш), обманных ударов. Приемы тактики защиты. Тактика нападения. Учебная игра. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Стойки и перемещения, владение ракеткой. Прием и передача волана с левой и правой сторон. Подача с левой и правой сторон. Обманные, нападающие удары. Тактика игры. Судейство. Выполнение нормативов. Совершенствование технических действий.		12	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел4. Профессионально-прикладная физическая культура.			6	ОК 08
Тема4.1. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культуры.	3		
	Практическая подготовка Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Упражнения для профилактики профессиональных		6	

	заболеваний.Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Разработка и выполнение комплекса упражнений по ППФП.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
Раздел 5. Общая физическая подготовка.		4	ОК 08
<i>Тема 5.1. Общая физическая подготовка.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональнойподготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Подготовка к нормам ГТО.	3	
	<i>Практические занятия</i> Подвижные игры различной интенсивности. Подготовка к выполнению норм ГТО. Выполнение нормативов по ОФП. Контрольный срез по нормам ВФСК ГТО.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
всего на 3 год обучения:		44 ч	
Всего:		176 ч	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Переченьиспользуемых учебных изданий,интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Печатные издания

1. Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева – Кнорус, 2021.- 300с.
3. Забелкина Е.Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Е.Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО,2020.- 356с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. 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>
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6
3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1(ISBN)
4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2

5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» <http://rosmolsport.ru/rate>
4. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) <http://gto.ru>

3.3. Организация образовательного процесса

Занятия по учебной дисциплине Физическая культура проводятся в спортивном зале, стадионе, тренажерном зале, в соответствии с тематикой занятий, погодными условиями и материальной базы.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров:

Реализация образовательной программы обеспечивается руководящими и педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой образовательной программы (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее 3 лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 ФГОС СПО данной специальности, в общем числе педагогических работников, реализующих образовательную программу, должна быть не менее 25 %.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <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) 	<p><i>1) на практических занятиях:</i></p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета.</p> <p>Оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов. <p>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 с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при выполнении нормативов.
<p>знания:</p> <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 профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения 	<p><i>2) письменных и устных ответов:</i></p> <p>Оценка «5» - выставляется за</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная работа;

<p>общие компетенции:</p> <p>- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p> <p>3) <i>при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий:</i></p> <p>Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или качеств (утренней гимнастики, разминки), может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-</p>	<p>- защита реферата;</p> <p>- наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента);</p> <p>- оценка выполнения практического задания;</p> <p>- подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>Оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину);</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Оценка:</p> <p>- техники базовых элементов,</p> <p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с</p>
--	---	--

	<p>оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>4) <i>при выполнении нормативов:</i> приложение 1</p>	<p>решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.
--	--	--

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ РАБОЧИХ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ (ОООП)

Данная программа может быть использована по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, с учётом часов предназначенных на ведение дисциплины согласно учебному плану.

Контрольные нормативы по физической культуре

№	Видыупражнений	пол	1 курс			2 курс			3курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100м (сек)	М	15,7	15,2	14,8	15,6	15,1	14,6	15,4	14,9	14,4
		Ж	18,7	18,2	17,7	18,9	18,4	17,9	18,7	18,2	17,7
	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45
	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
	Бег 2000м (дев)//3000м (юн) (мин)	М	б/у врем	15,30	15,00	б/у врем	14,40	14,10	б/у врем	14,00	13,20
		Ж	б/у врем	12,20	11,50	б/у врем	13,30	13,00	б/у врем	13,40	13,10
2.	Прыжок в длину с места (см)	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235
		Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190
3.	Челночныйбег 3*10м(сек)	М	8,2	7,9	7,5	8,3	8,0	7,6	8,5	8,2	7,9
		Ж	9,0	8,8	8,1	9,2	8,9	8,3	9,5	9,1	8,5
4.	Подтягиваниенапе рекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метаниеспортивн огоснаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	27	29	35	29	35	37	30	34	36
		Ж	весснаряда 150гр (дев.юн.)			12	16	20	13	16	20
			17	20	25						
6.	Отжимание в упорележа	М	20	31	42	20	32	44	20	32	44
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
7.	Прессза 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
8.	Прыжкинаскемей куза 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
9.	Подъемног в висенаперекладин е (согнувноги)	М	10	13	16	10	15	20	10	15	20
		Ж	10	15	20	10	20	25	10	25	30
10.	Складканогибмест е (илистоянаскемей ке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
11.	Прыжкичерезскак алкуза 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ											

12. Баскетбол	Штрафной бросок (из 5)	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	Ведение мяча «восьмёркой» с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
		Ж	29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5
13. Волейбол	Подача мяча (из 5)	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	Передача мяча над собой	М Ж	6	8	12	10	13	16	12	16	20
14. Футбол	Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
		Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
	Удар по воротам	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
15. Настольный теннис	Владение ракеткой (набивание)	М Ж	50	100	150	70	120	170	90	140	190
16. Бадминтон	Владение ракеткой (удары в парах; одной рукой с вращением)	М Ж	20	30	40	30	40	50	30	45	50
17. Большой теннис	Владение ракеткой (удары в стену)	М Ж	15	20	25	20	25	30	20	30	35
	Набивание ракеткой (одной рукой с вращением)	М Ж	15	25	35	20	30	40	20	35	50