

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПАВЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**для специальности среднего профессионального
образования**

43.02.14 Гостиничное дело

**г. Павловск
2022г.**

РАССМОТРЕНО
Предметной (цикловой) комиссией
общих гуманитарных и социально –
экономических дисциплин.
Протокол № 7 от «23 »мая 2022г.

Рабочая программа учебной
дисциплины ОГСЭ.04 Физическая
культура разработана в
соответствии с ФГОС СПО по
специальности 43.02.14
Гостиничное дело, утвержденным
приказом Министерства
образования и науки России
№1552 от 09.12.2016

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по учебной
работе и развитию образовательных
программ
Э.В. Ноздрачева
« 24 » мая 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
«25 » мая 20 22 г.

СОГЛАСОВАНО
заведующим отделением
Л.В. Забудько.
« 24 » мая 2022г.

Организация-разработчик:

ГБПОУ ВО «Павловский техникум»

Разработчик: Сапрыкина Н.В., преподаватель ГБПОУ ВО «Павловский техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- В ППССЗ СПО дисциплина *Физическая культура* относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Коды ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

	средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	средства профилактики перенапряжения
--	------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
	всего	2 курс	3 курс	4 курс
Объем ОП	168	66	54	48
Самостоятельная работа	*			
Всего во взаимодействии с преподавателем, в том числе:	168	66	54	48
в форме практической подготовки	4			
В том числе:				
лекции, уроки	6	2	2	2
практические занятия	162	64	52	46
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3,4,5,6,7,8 семестрах.</i>				

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия .	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	6	ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		42	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	16	ОК 8
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия		

	<p>Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p>		
<p>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	14	ОК 8
	<p>Техника бега по дистанции</p>		
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>		
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание снарядов.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	12	ОК 8
	<p>Техника бега на средние дистанции.</p>		
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p>		

	<p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>		
Раздел 3. Баскетбол		38	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практические занятия		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		

колоне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол		38	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия		

	игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практические занятия		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		10	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа	Содержание учебного материала	6	ОК 8
	Техника коррекции фигуры		

на тренажерах	Практические занятия		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Практические занятия в форме практической подготовки	4	ОК 8
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций Техника коррекции фигуры		
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1 Техника общеразвивающих упражнений.	Содержание учебного материала	16	ОК 8
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		
	Практические занятия Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики и основам методики корректирующей гимнастики.		
Тема 6.2. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости– зачет.	Содержание учебного материала	18	ОК 8
	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу.		
	Практические занятия		
	Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализация программы дисциплины имеется в наличии открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивные залы, тренажерный зал (с оборудованием), спортивная площадка ГТО, многофункциональная площадка.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся (Скамейки);
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры,
- кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, палочки эстафетные, круг для метания ядра.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. , Колодницкий Г.А. Физическая культура для СПО: учебник для студ.учреждений сред. проф. образования - М.: КноРус, 2017г.-256с.

2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО /Под ред. А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2018г.— (Серия : Профессиональное образование). — [электронный ресурс] — <http://urait.ru>.

Дополнительные источники :

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

Интернет ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://gto.ru/>
2. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности обучающихся по видам спорта.
Основы здорового образа жизни	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.