

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ СГКСТД
№173 от 28.08.2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

специальность 43.02.14 Гостиничное дело

Самара 2018 г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией
Протокол № 1 от 29.08.2018 г.
Председатель ПЦК Бачерикова И.Г.
(Ф.И.О.)

Автор: Титова Н.А.
(Ф.И.О.)

Дата актуализации	Результаты актуализации	ОДОБРЕНО
		Протокол ПЦК № ____ от « ____ » ____ 20__ г

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»
Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) специальности 43.02.14 Гостиничное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1552; примерной основной образовательной программы специальности 43.02.14 Гостиничное дело, регистрационный номер 43.02.14-170717.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

Рабочая программа ориентирована на подготовку обучающихся к выполнению требований WorldSkills по компетенции Администрирование отеля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла, устанавливающей базовые знания для получения профессиональных знаний и умений.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 профессии (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 специальности;
- средства профилактики перенапряжения

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки - 158 часов, в том числе:

- объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем - 154 часа;
- самостоятельная работа обучающегося - 4 часа;

В том числе **часов вариативной части учебных циклов ППСЗ** - не предусмотрено

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	176
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	170
в том числе:	
практические занятия/лабораторные занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося	6
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и (или) практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	2	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта	2	ОК 08
	2 Физическая культура и личность профессионала		
	3 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
	4 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	5 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Раздел 1. Легкая атлетика		30	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		
	Практическое занятие №1. Освоение техники специальных упражнений бегуна.	6	ОК 08
	Практическое занятие №2. Освоение техники бега на короткие дистанции.	6	
	Практическое занятие №3 . Освоение техники бега на средние	6	

	дистанции.			
	Практическое занятие №4. Освоение техники бега на длинные дистанции.	6		
	Практическое занятие №5. Освоение техники прыжка в длину с места.	6		
Раздел 2. Гимнастика.		49		
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Техника выполнения кувырков: вперед, назад, длинный; техника выполнения стоек на лопатках; кувырки в стороны; перекаты на спине; «мостик»; «равновесие»; «полушпагат»; «шпагат»; комбинация из элементов гимнастики.			
	Практическое занятие №6. Освоение техники кувырка вперед	6	ОК 08	
	Практическое занятие №7. Освоение техники кувырка назад	6		
	Практическое занятие №8. Освоение техники кувырков в стороны, перекаатов	6		
	Практическое занятие №9. «Мостик»	6		
	Практическое занятие №10. «Полушпагат»	6		
	Практическое занятие №11. «Шпагат»	6		
	Практическое занятие №12. «Равновесие»	6		
	Практическое занятие №13. Комбинация из выученных элементов гимнастики.	6		
	Самостоятельная работа №1	1		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Сохранении творческой активности и долголетия.			
	Раздел 3. Волейбол.		31	

Тема 3.1. Элементы волейбола.	Содержание учебного материала			
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №14. Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.		6	ОК 08
	Практическое занятие №15. Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.		6	
	Практическое занятие №16. Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.		6	
	Практическое занятие №17. Освоение техники перемещения по площадке.		4	
	Практическое занятие №18. Учебная игра.		4	
	Практическое занятие №19. Учебная игра, судейство.		4	
	Самостоятельная работа №2		1	

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

	<p>Темы рефератов:</p> <p>Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Современное состояние здоровья молодежи</p> <p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</p> <p>Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Рациональное питание и профессия.</p> <p>Режим в трудовой и учебной деятельности.</p>		
Раздел 4. Общая физическая подготовка.		26	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие №20. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	6	ОК 08
	Практическое занятие №21. Комплекс упражнений у шведской стенки.	6	
	Практическое занятие №22. Комплекс упражнений с гантелями.	6	
Практическое занятие №23. Комплекс упражнений на развитие силы	6		

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

	рук и ног.		
	Самостоятельная работа №3	2	
	Темы рефератов: Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 4.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	2	
Раздел 5. Баскетбол.		38	
Тема 5.1 Элементы баскетбола.	Содержание учебного материала		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №24. Освоение техники введения и передачи мяча.	6	OK 08
	Практическое занятие №25. Освоение техники бросков мяча.	6	
	Практическое занятие №26. Освоение техники перемещения по площадке.	6	
	Практическое занятие №27. Освоение техники комбинационных действий.	6	
	Практическое занятие №28. Освоение техники бросков мяча после введения и передачи.	6	

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

	Практическое занятие №29. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа №4.	2	
	Темы рефератов: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Объем образовательной нагрузки		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала и стадиона:

1. Стартовые колодки, сектора для прыжков в длину.
2. Эстафетные палочки.
3. Рулетка, гранаты 700 гр. и 500 гр.
4. Флажки, секундомеры, мегафон.
5. Штанги, гантели разного веса или наборные, гири разного веса.
6. Брусья, помост, резиновые коврики.
7. Мячи баскетбольные.
8. Сетки волейбольные, мячи, насос, свистки.
9. Измеритель высоты, вышка для судьи.
10. Мячи футбольные, сетки для ворот.
11. Столы теннисные, ракетки, мячи, сетки, стойки, щиты для ограждения.
12. Лыжи, палки, лыжные ботинки с креплением, лыжная мазь.
13. Спасательные средства (надувные или пробковые круги).
14. Зал для «сухого» плавания (выполнения разминки и имитирующих упражнений при изучении способов плавания).
15. Душевые, электросушилки.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

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

2. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с.

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

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

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

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

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

Интернет ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код ОК, ПК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины, обучающийся должен уметь:</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) 	ОК 8	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
<p>В результате освоения дисциплины, обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа 	ОК 8	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.

<p>жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения</p>		
---	--	--