

Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Костромской торгово-экономический колледж»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

2018 г.

Одобрена
цикловой методической комиссией

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

Председатель: _____ Щербинина М.В.

Программа разработана
на основе Федерального
Государственного образовательного
стандарта (ФГОС) по специальностям
среднего профессионального образования
(СПО) укрупнённой группы 43.00.00
Сервис и туризм. 43.02.14 Гостиничное дело

Автор: Осипов С.А..

Зам. директора по УР
_____ А.А.Смирнова

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. N 475

Организация-разработчик:

ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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:**

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями:**

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
практические занятия	104
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
в том числе:	
самостоятельная работа	108
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	Содержание учебного материала Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках	2	1
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	Содержание учебного материала Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся при изучении темы 1.1.-1.2. учебной дисциплины.	1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. 2. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п.). 3. Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	3	3
Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.	Содержание учебного материала Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.	2	1
Тема 2.1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.	Содержание учебного материала Гимнастика с основами акробатики: Развитие вестибулярного аппарата, Прыжковые упражнения с элементами вращения, Подтягивание на перекладине, отжимание, упражнения на укрепление брюшного пресса, лазанье по	6	2

	<p>гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.</p> <p>Строчные команды и приемы.</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Специально беговые и специальные упражнения.</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники низкого и высокого старта.</p> <p>Бег на короткие дистанции (100м, 200м.).</p> <p>Бег на средние дистанции (500м., 1000м.).</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях.</p> <p>Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Лыжные гонки:</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом.</p> <p>Подъем, спуск и торможения различными способами.</p> <p>Повороты на лыжах различными способами.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>Волейбол</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники подачи мяча через сетку.</p> <p>Правила игры и расстановка игроков на площадке.</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники передачи мяча (от груди, из-за головы, от пола).</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники броска в кольцо с линии штрафного броска.</p>	<p>36</p> <p>24</p> <p>12</p> <p>22</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
--	--	---	-------------------------------------

	Выполнение контрольных нормативов.		
Самостоятельная работа обучающихся при изучении темы 2.1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. 2. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, 3. Профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). 4. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий 5. Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. 6. Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. 	97	3
Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру.			
Тема № 3 Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки.	Содержание учебного материала	2	1
	<p>Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>Общее представление о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Лазанье по гимнастическому канату. Опорные прыжки через препятствия. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.</p>		
Самостоятельная работа обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. 2. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений. 3. Составить комплекс упражнений начальной военной подготовки. 4. Составить военизированную эстафету, состоящую из 5-6 этапов. 5. Составить планы тренировочного процесса по избранному виду спорта. 	8	3
	Всего:	216	

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)

Темы
письменной работы (реферата) для студентов, освобождённых от занятия
физической культурой по состоянию здоровья.

1. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культуры.
2. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
6. Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
7. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового образа жизни.
8. Контроль и самоконтроль на занятиях физкультурой и спортом. Их основные методы, показатели и критерии оценки .
9. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
10. Оздоровительные и профилактические методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
12. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
13. История возникновения и развития Олимпийских игр.
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
15. Основы спортивной тренировки.
16. Характеристика признаков усталости, утомления и переутомления. Выявление их причин и обеспечение профилактики.
17. Роль инклюзивного образования в системе Российского образования. Его целесообразность и особенности.
18. Инклюзивное образование. Специальные методы, принципы и подходы в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.
19. Роль ВФСК «ГТО» в пропаганде занятий физкультурой и спортом, как составляющей здорового образа жизни.
20. История комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие **спортивного комплекса**:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические;
- канат, шест для лазания, канат для перетягивания, беговая дорожка,
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет преподавателей;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- тренажерный зал;

Оборудование для занятий на улице:

- легкоатлетическая дорожка;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;

- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса;
- лыжная база с лыжехранилищем;

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер лазерный;
- копировальный аппарат;
- магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: 2014

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2015

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2015

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2014

Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх - М.: Советский спорт, 2015

Гонсалес С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» - М.: Российский университет дружбы народов, 2015

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д, 2015

Физическая культура.-учебник для студ. учрежд. проф. образ./[Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын , Р.Л.Палтиевич Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. –М.:Издательский центр «Академия»,2017.-176с.

Сайганова Е.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : 2016

Дополнительные источники:

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. - М.: 2014

Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения

базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2015

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. - СПб.: 2015

Интернет-ресурсы:

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

<http://gto.ru/> *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»*

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	защита рефератов
основ здорового образа жизни	защита рефератов
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	проверка самостоятельной работы способом индивидуального заслушивания
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	работа на занятиях по индивидуальным заданиям
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	работа на занятиях в группе