

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Златоустовский юридический колледж «Ицыл»

СОГЛАСОВАНО

Председатель ЦК



Голова А.И.

«30»августа 2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис»

Златоуст
2021

Согласовано с работодателем:

ООО «Таганай-Центр» (Гостиница Никольский г. Златоуст)

Директор  Николаева П.П.



1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы по специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис» и единая для всех форм обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**:

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

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины специалист по гостиничному сервису должен **овладевать**:

общими компетенциями, включающими в себя способность

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

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

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

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка (всего): 162

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего): 108

В том числе: практические занятия: 106

Самостоятельная работа обучающегося (всего) 54

Итоговая аттестация в форме Дифференцированный зачет

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
Теоретическая работы	
практические занятия	106
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Самостоятельная работа студента (всего)	54
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Исследовательская работа	
Работа с информационными источниками	
Реферативная работа	
Расчетно-графическая работа	
Творческие задания	
Подготовка презентационных материалов	
Составление таблиц	
Составление тезисов	
Аттестация по дисциплине	<i>дифференцированный зачет</i>

**2.2. Тематический план
по дисциплине «Физическая культура»
специальности 43.02.11 Гостиничный сервис**

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов			
			Всего	Теоретическое обучение	Практические (семинарские) и лабораторные занятия	Курсовое проектирование
Раздел 1. Теоретическая часть .	8	8				
Тема 1.1. Введение	2	2				
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2				
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2				
Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	2				
Раздел 2. Практическая часть	154	46	108		108	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	46	12	34		34	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	24	10	14		14	
Тема 2.3. Гимнастика	54	14	40		40	
Тема 2.4. Спортивные игры	30	10	20		20	
2.4.1. Волейбол	20	10	10		20	
Всего по дисциплине	162	54	108		108	

2.3. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		8	
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала		
	1. Современное состояние физической культуры и спорта		2
	2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции		2
	3. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО (валеологическая и профессиональная направленность)		2
	4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		2
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа студентов	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в	Содержание учебного материала		
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для		1

обеспечении здоровья.	профессионала.		
	2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		1
	3. Современное состояние здоровья молодежи.		1
	4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		1
	5. Влияние экологических факторов на здоровье человека.		1
	6. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		1
	7. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		1
	8. Рациональное питание и профессия.		1
	9. Режим в трудовой и учебной деятельности.		1
	10. Активный отдых.		1
	11. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		1
	12. Материнство и валеология.		1
	13. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
	Практические занятия	-	-
Самостоятельная работа	2	-	
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1
	2. Организация занятий физическими упражнениями		1

	различной направленности.		
	3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		1
	4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	5. Коррекция фигуры.		1
	6. Основные признаки утомления.		1
	7. Факторы регуляции нагрузки.		1
	8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		1
	9. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	-	1
	Практические занятия	-	-
	Самостоятельная работа	2	-
Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Содержание учебного материала		
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		1
	2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		1
	3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		1
	4. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		1
	Практические занятия	-	-
	Самостоятельная работа	2	-
Раздел 2. Практическая часть		154	
Тема 2.1. Легкая	Содержание учебного		

атлетика. Кроссовая подготовка	материала		
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;		1
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м		1
	3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		1
	4. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		1
	5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		1
	6. Толкание ядра		1
	Практические занятия		
	№ 1-7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	34	2
	Самостоятельная работа	12	
	Написание рефератов.		2
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2
	2. Преодоление подъемов и препятствий.		2
	3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2
	4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2
	5. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		2

	6. Основные элементы тактики в лыжных гонках.		2
	7. Правила соревнований.		2
	8. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		2
	9. Первая помощь при травмах и обморожениях.		2
	Практические занятия		
	№ 8-14. Лыжная подготовка	14	2
	Самостоятельная работа	10	
	Написания рефератов.		2
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		2
	2. 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).		2
	3. Упражнения для коррекции зрения.		2
	4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
	Практические занятия		
	№15-34. Гимнастика	40	2
	Самостоятельная работа		
	Написания рефератов	14	2
Тема 2.4. Спортивные	Содержание учебного		

игры 2.4.1. Волейбол	материала		
	1. Положение (стойки)		
	2. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу		2
	3. Двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением		2
	4. Перекат в сторону, на бедро и спину,		2
	5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,		2
	6. Блокирование,		2
	7. Тактика нападения,		2
	8. Тактика защиты.		2
	9. Правила игры.		2
	10. Техника безопасности игры.		2
	11. Игра по упрощенным правилам волейбола.		2
	12. Игра по правилам.		2
	Практические занятия		
	№ 35-39. Волейбол	10	2
Самостоятельная работа			
Написание рефератов	10	2	
2.4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	1. Ловля и передача мяча,		1
	2. Ведение		1
	3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),		1
	4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),		1
	5. Прием техники защиты - перехват,		1
	6. Приемы, применяемые против броска,		1
	7. Накрывание,		1
	8. Тактика нападения,		1

	9. Тактика защиты.		1
	10. Правила игры.		1
	11. Техника безопасности игры.		1
	12. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		1
	13. Игра по правилам.		1
	Практические занятия		
	№ 40-44. Баскетбол	-	2
	Самостоятельная работа	-	-
2.4.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала		
	1. Передача и ловля мяча в тройках		2
	2. Передача и ловля мяча с откосом от площадки,		2
	3. бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,		2
	4. Перехваты мяча,		2
	5. Выбивание или отбор мяча,		2
	6. Тактика игры,		2
	7. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		2
	Практические занятия		
	№ 45-49. Ручной мяч	-	2
	Самостоятельная работа		
	Написание рефератов	-	2
2.4.4. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала		
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги		2
	2. Удары головой на месте и в прыжке		2
	3. Остановка мяча ногой, грудью		2
	4. Отбор мяча		2
	5. Обманные движения		2
	6. Техника игры вратаря		2
	7. Тактика защиты		2

	8. Тактика нападения		2
	9. Правила игры		2
	10. Техника безопасности игры		2
	11. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров		2
	12. Игра по правилам		2
	Практические занятия		
	№50-53. Футбол	-	2
	Самостоятельная работа		
	Написание рефератов	-	2
Тема 2.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.		1
	2. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.		1
	3. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких.		1
	4. Классические методы дыхания при выполнении движений.		1
	5. Дыхательные упражнения йогов.		1
	6. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		1
	Практические занятия		
	№ 54. Дыхательная гимнастика	-	2
	Самостоятельная работа	-	
Всего		162	

<p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);</p> <p>3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).</p>		
--	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала:

- скакалки.
- мячи (волейбольные, баскетбольные).
- линейка для гибкости прыжка.
- щиты (баскетбольные).
- волейбольная сетка.
- шведская стенка.
- маты, коврики для гимнастике

3.2. Информационное обеспечение обучения

Литература

Основная:

Основная литература

1. Сахарова Е.В. Физическая культура: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электронный учебник. — Волгоград: Издательство НОУ ВПО ВИБ; Саратов: Издательство «Вузовское образование», 2013. — 97 с.

Дополнительная литература

Основная литература

2. Сахарова Е.В. Физическая культура: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электронный учебник. — Волгоград: Издательство НОУ ВПО ВИБ; Саратов: Издательство «Вузовское образование», 2013. — 97 с.
3. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

Информационные ресурсы

Электронная библиотечная система «IPRBooks

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы контроля (контрольная точка, зачет/экзамен)	Методы контроля	Оценка (в баллах)
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольная точка № 1 -14	Таблицы указаны в приложении.	От 0 до 3 баллов
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. – основы здорового образа жизни.	Контрольная точка № 1- 14	Таблицы указаны в приложении.	От 0 до 3 баллов

4.2. Рейтинговая система оценки при изучении учебной дисциплины

Критерии рейтинговой системы	Посещаемость	Успеваемость	Промежуточная аттестация	Всего
		Контрольная точка № 1 - № 14		
Баллы	0-38	0-3	0-20	100
Уровень выполнения	0,7 балл соответствует посещению одного учебного занятия (двум академическим часам)	Прописываются баллы соотносительно выполненной работы	Выполненное тестирование со следующими результатами: 51% - 67% - 10 баллов 68% - 85% - 15 баллов 86% - 100% - 30 баллов	

4.3. Перечень соответствия овладения компетенций темам учебной дисциплины

Компетенции	Темы учебной дисциплины
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Виды спорта по выбору

5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ С ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ (ПОСЛЕДУЮЩИМИ) ДИСЦИПЛИНАМИ

№ п/п	Наименование обеспечивающих дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для обеспечиваемых (последующих) дисциплин	
		Раздел 1. Теоретическая часть	Раздел 2. Практическая часть
1	Основы философии	+	
2	История		+
4	Безопасность жизнедеятельности	+	+