

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Нижегородский строительный техникум"

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2017 г.

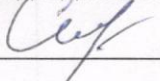
ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией

Физическое воспитание и
основы безопасности жизнедеятельности

Пр. № 11 от 19.06 2017 года

Председатель ПЦК

 (С.А.Емельнов В.А.)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1552 от 09.12.2016 г.

Организация-разработчик:

ГБПОУ "Нижегородский строительный техникум"

Разработчик: Балакишева А.В., преподаватель

Рекомендована методическим советом ГБПОУ НСТ

Протокол № 4 от 19.06 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, при повышении квалификации и профессионально переподготовке работников гостиничной индустрии.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу базовой части ФГОС СПО по специальности «Гостиничное дело», имеет логическую взаимосвязь с психологией общения, информационно – коммуникационными технологиями. Данные учебные дисциплины могут осваиваться параллельно.

1.3. Цели и планируемые результаты 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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительных к различным	Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
-------	--	--

	контекстам	<p>Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>Знания номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
		<p>Умения: определять задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p>
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<p>Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
		<p>Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p>Знания: психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности</p>
		<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>
ОК 05	Осуществлять устную и письменную	<p>Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов.</p>

	коммуникаци ю на государственн ом языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умения: излагать свои мысли на государственном языке; оформлять документы.
ОК 06	Проявлять гражданско- патриотическу ю позицию, демонстриров ать осознанное поведение на основе общечеловече ских ценностей.	<p>Знания: сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности</p> <p>Умения: описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)</p>
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбереж ению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	<p>Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.</p> <p>Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).</p>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и	Знания: 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.

	укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	Умения: 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 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
		Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
		Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы
ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Знание: основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
		Умения: выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки студента - 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - 176 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**Физическая культура****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	176
<i>Самостоятельная работа</i>	
Объем образовательной программы	176
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	170
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
контрольная работа	
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретический	4	
Тема 1.1	Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни учащихся. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основы здорового образа жизни. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основные требования к учащимся. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культурой.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Физическое воспитание в ССУЗ», ознакомление с инструкцией по технике безопасности.		
Раздел 2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	32	
Тема 2.1 Техника бега с высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции	Практические занятия: контрольный норматив бега на дистанции 100м.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции».		
Тема 2.2 Техника бега на	Практические занятия: контрольный норматив бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши).	4	3

средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка скоростной выносливости.		
Тема 2.3 Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м.	Практическое занятие: тренировка эстафетного бега на разные дистанции	4	2
Тема 2.4 Кроссовый бег по пересеченной местности. Тренировка в беге на длинные дистанции.	Практические занятия: контрольный норматив в беге на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка общей выносливости.		
Тема 2.5 Техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	Практические занятия: контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника прыжков в длину с места и с разбега».		
Тема 2.6 Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Тренировка в беге на короткие дистанции	Практические занятия: контрольный норматив в беге на 300м.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Виды легкой атлетики и их характеристика».		
Тема 2.7	Практические занятия: Ускоренное передвижение на местности.	6	2
Ускоренное	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка общей выносливости.		

передвижение на местности.			
Раздел 3	Спортивные игры. Баскетбол	24	
Тема 3.1 Закрепление правил игры и правил проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Практические занятия: техника выполнения ведения мяча и разных видов бросков.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в баскетбол».		
Тема 3.2 Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении. Техника выполнения штрафных бросков.	Практические занятия: броски мяча в корзину из разных исходных положений.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов бросков в баскетболе».		
Тема 3.3 Техника выполнения броска с 2-ух шагов.	Практические занятия: контроль техники выполнения броска с 2-ух шагов.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Выполнение передачи мяча на месте и в движении».		
Тема 3.4 Техника передачи мяча в парах в	Практические занятия: контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию по теме: «Основные		

движении с броском по кольцу.	элементы техники игры в баскетбол».		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе.	Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении».		
Тема 3.6 Учебная игра в баскетбол по правилам.	Учебная игра в баскетбол по правилам.	6	3
	Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в баскетболе».		
Раздел 4	Спортивные игры. Волейбол	62	
Тема 4.1 Закрепление правил игры и правил проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Практические занятия: исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол».		
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте.	Практические занятия: контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов передач мяча в волейболе».		
Тема 4.3 Техника приема и	Практические занятия: выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу	12	3

передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении.	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему «Основные элементы техники игры в волейбол».		
Тема 4.4 Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча.	Практические занятия: контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча	12	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения разных видов подач мяча».		
Тема 4.5 Техника нападающего удара и постановка блока	Практические занятия: тренировка техники выполнения нападающего удара	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Техника нападающего удара».		
Тема 4.6 Учебная игра в волейбол по правилам.	Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.	14	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в волейболе».		
Раздел 5	Спортивные игры. Настольный теннис	26	
Тема 5.1 Закрепление правил игры в настольный теннис. Техника подачи мяча (разные варианты).	Практические занятия: контроль техники подачи мяча.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в настольный теннис», «Судейство в настольном теннисе».		
Тема 5.2 Техника ударов по мячу справа и слева.	Практические занятия: учебная игра в настольный теннис.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники игры в настольный теннис».		

Тема 5.3 Учебная игра в настольный теннис.	Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в настольном теннисе.	10	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Учимся играть в настольный теннис»		
Раздел 6	Спортивные игры. Футбол	8	
Тема 6.1 Закрепление правил игры в футбол. Техника передачи мяча в парах на месте и в движении с броском по воротам.	Практические занятия: ведение мяча с изменением скорости, удары мяча по воротам с места и с разбега.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в футбол», «Основные элементы техники и тактики в игре футбол».		
Тема 6.2 Тактика игры в защите и в нападении в футболе, техника игры вратаря.	Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в футболе.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Все о футболе».		
Раздел 7	Гимнастика.	18	
Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, правилами поведения в атлетическом зале. Основные строевые приемы на занятиях	Практические занятия: техника выполнения строевых упражнений.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебником, подготовить доклад на тему: «Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, состояние тренированности».		

физической культурой.			
Тема 7.2 Методика выполнения общеразвивающих упражнений: в парах, в тройках, с мячами, с гантелями, с обручами, со скакалками, с набивными мячами	Практические занятия: контрольный норматив прыжков со скакалкой.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебником, подготовить реферат на тему: «Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости».		
Тема 7.3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.	Практические занятия: контроль упражнений на пресс.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний».		
Тема 7.4 Принципы и	Практические занятия: контроль силовых упражнений (сгибание разгибание рук в упоре лежа).	3	3

методы спортивной тренировки. Выполнение упражнений со штангой и гирей	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплексов упражнений на разные группы мышц, для развития различных физических качеств.		
Тема 7.5 Методы, средства и формы развития силовых качеств. Упражнения для развития силы и координации движений.	Практические занятия: контроль выполнения силовых упражнений (контроль упражнений на пресс).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений		
Тема 7.6 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Практические занятия: контроль упражнений на развитие координации движений.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
Тема 7.7 Круговая тренировка (комплекс силовых упражнений).	Практические занятия: контроль силовых упражнений (подтягивания на перекладине)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений		
Всего:		176	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины Физическое культура предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Столы теннисные, ворота мини-футбол с сеткой, тренажеры, электромегафоны, беговая дорожка механическая, магнитная, спортивный инвентарь

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Площадка для игры в волейбол и баскетбол, гимнастические турники, полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. поф. образования /А.А. Бишаева.- 5-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Текущий контроль:</i> - выполнение контрольных нормативов по 5-ти балльной системе; - участие в командных играх по разным видам спорта. - выполнение рефератов, презентаций с последующей их проверкой и защитой. <i>Промежуточная аттестация:</i> - зачеты; - дифференцируемый зачет
Результаты обучения (освоенные ОК, ПК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Оценка решения ситуационных задач
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.

профессиональной деятельности	
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей..	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.
ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Анализ полноты, качества, достоверности, логичности изложения найденной информации.
ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.
ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.

