**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Михайловский экономический колледж-интернат»**

**министерства труда и социальной защиты российской федерации**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**43.02.16 Туризм и гостеприимство**

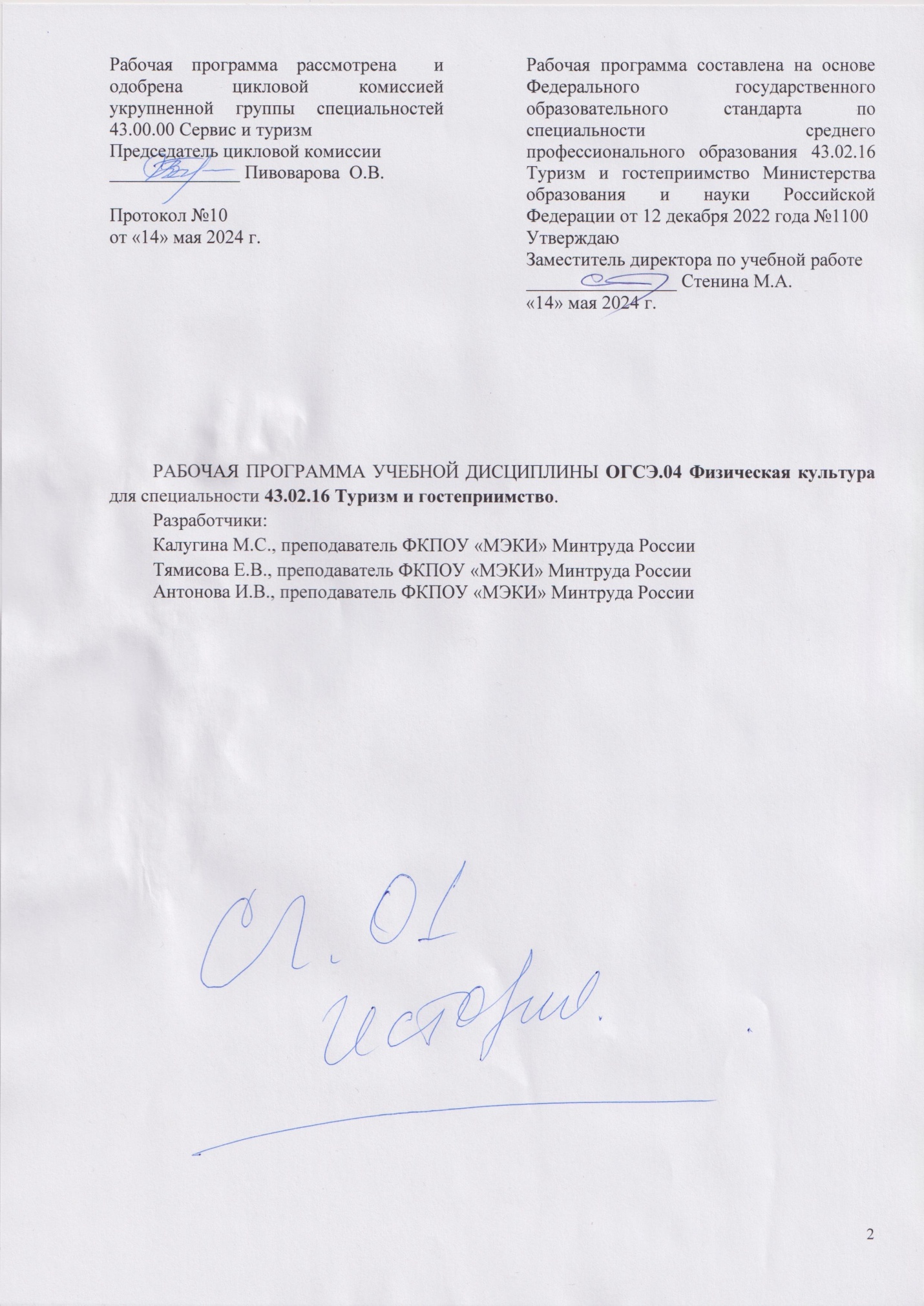
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

Михайлов

2024 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **ОГСЭ.04 Физическая культура** для специальности **43.02.16 Туризм и гостеприимство**.

Разработчики:

Калугина М.С., преподаватель ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России

Тямисова Е.В., преподаватель ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России

Антонова И.В., преподаватель ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **14** |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **43.02.16 Туризм и гостеприимство**, входящей в укрупненную группу специальностей **43.00.00 Сервис и туризм.**

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина СГ.**04 Физическая культура**  принадлежит к  **социально- гуманитарному циклу.**

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

В результате освоения дисциплины студент 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 специальности.

В результате освоения дисциплины студент 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 профессии(специальности);

- Средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины у студента должны **формироваться общие компетенции**, включающие в себя способность:

**ОК..08** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Исходя из рабочей программы воспитания ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России в результате освоения учебной дисциплины у студента должны формироваться следующие личностные результаты (ЛР):**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код личностных результатов (ЛР) реализации  программы  воспитания** | **Личностные результаты (ЛР)**  **реализации программы воспитания (основные)** |
| **ЛР 3** | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| **ЛР 7** | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| **ЛР 8** | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| **ЛР 10** | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; уважение к эстетическим культурным ценностям |
| **ЛР 11** | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| **ЛР 12** | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Общий объем учебной нагрузки студента **114** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **110** часов;

самостоятельной работы студента **4** часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Общий объем учебной нагрузки (всего)** | **114** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **110** |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | **-** |
| практические занятия (или работы) | **110** |
| контрольные работы | **-** |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | **-** |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **4** |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | **-** |
| подготовка рефератов, докладов на заданную тему | **-** |
| **Промежуточная аттестация в форме:** *зачета II-V семестры* | **-** |
| *дифференцированного зачета VI семестр* | **-** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,** | **Объем часов** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | **32** |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | ***Содержание*** | 12 |
| Бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов. Прыжок в длину с места. |
| ***Практические занятия*** |
| Техника безопасности на занятиях л/а. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Бег с ускорением на различные дистанции. Прыжок в длину с места. |
| **Тема 1.2.**  **Бег на средние и длинные дистанции** | ***Содержание*** | 10 |
| Бег по дистанции. |
| ***Практические занятия*** |
| Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный, темповый). Кроссовый бег. |
| **Тема 1.3.**  **Эстафетный бег. Метание снарядов** | ***Содержание*** | 10 |
| Эстафетный бег. Метание |
| ***Практические занятия*** |
| Эстафетный бег (старт, бег по дистанции, передача эстафетной палочки  Метание мяча в цель и на дальность с места и с разбега. |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | **10** |
| **Тема 2.1.**  **Ведение мяча. Приём и передачи мяча. Правила игры в баскетбол** | ***Содержание*** | 4 |
| Ведения мяча. Приём и передачи мяча. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. |
| ***Практические занятия*** |
| Ведение мяча различными способами с изменением направления и скорости, по звуковым и зрительным сигналам. Приём и передача мяча различными способами. Ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. |
| **Тема 2.2.**  **Броски мяча в кольцо** | ***Содержание*** | 4 |
| Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок. |
| ***Практические занятия*** |
| Приём и передачи мяча в движении и с броском по кольцу. Бросок мяча по кольцу различными способами с места и в движении. Выполнение штрафного броска различными способами. |
| **Тема 2.3.**  **Тактика игры в баскетбол** | ***Содержание*** | 2 |
| Игра в защите, игра в нападении. |
| ***Практические занятия*** |
| Учебные игры в баскетбол. Выполнение технических элементов в игре. |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **11** |
| **Тема 3.1.**  **Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча. Правила игры в волейбол** | **Содержание учебного материала** |  |
| Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передачи мяча. Техника безопасности на занятиях по волейболу |
| ***Практические занятия*** | 4 |
| Выполнение стойки в волейболе, перемещения по площадке.  Передача мяча над собой, в парах, в тройках, в колонне, через сетку. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |
| **Тема 3.2.**  **Подачи и приема мяча** | ***Содержание*** |  |
| Подачи и приема подач. |
| ***Практические занятия*** | 4 |
| Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Подачи по заданию, на точность в определённую зону. Прием мяча. Подачи и прием мяча в парах, в тройках, в игре. |
| **Тема 3.3.**  **Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика игры** | ***Содержание*** |  |
| Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в волейбол. |
| ***Практические занятия*** | 3 |
| Прямой нападающий удар из различных И.П., с партнёром, в колонне (разбег, выпрыгивание, замах, удар). Блокирование. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении. Учебные игры. |
| **Раздел 4. Плавание (вариативная часть)** | | **21** |
| **Тема 4.1. Плавание различными стилями** | ***Содержание*** | 10 |
| Способы плавания |
| ***Практические занятия*** |
| Плавание способом «кроль» на груди, «кроль» на спине, «брасс», «баттерфляй» |
| **Тема 4.2. Прикладное плавание.**  **Старты и повороты** | ***Содержание*** | 6 |
| Прикладное плавание. Старты и повороты. |
| ***Практические занятия*** |
| Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Правила плавания в открытом водоёме. Старты из различных исходных положений. Повороты разными способами. Доврачебная помощь пострадавшему |
| **Тема 4.3. Проплывание дистанций** | ***Содержание*** | 5 |
| Плавание различными стилями. |
| ***Практические занятия*** |
| Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600м. Проплывание отрезков с ускорением. Проплывание дистанции до 1000 метров. |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **6** |
| **Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | ***Содержание*** | 2 |
| Производственная гимнастика. Вводная гимнастика, Физкультурные паузы и минутки. |
| ***Практические занятия*** |
| Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультурных пауз, физкультминуток). |
| **Тема 5.2. Общеразвиваю-щие упражнения** | ***Содержание*** | 2 |
| Комплексы общеразвивающих упражнений |
| ***Практические занятия*** |
| Стойки. Основные положения рук. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лёжа. Поточный способ проведения ОРУ. Комплексы ОРУ с различными предметами. Упражнения на координацию движений. |
| **Тема 5.3. Акробатические упражнения** | ***Содержание*** | 2 |
| Акробатические упражнения. |
| ***Практические занятия*** |
| Различные акробатические упражнения. Комплексы акробатических упражнений. Акробатических соединения. |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка** | | **22** |
| **Тема 6.1.**  **Классические лыжные ходы** | ***Содержание*** | 8 |
| Одновременные и попеременные классические лыжные ходы. |
| ***Практические занятия*** |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Попеременный двухшажный и четырёхшажный лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). |
| **Тема 6.2.**  **Коньковые лыжные ходы** | ***Содержание*** | 8 |
| Коньковые лыжные ходы. |
| ***Практические занятия*** |
| Полуконьковый, двухшажный, одновременный одношажный, попеременный коньковые ходы .Прохождение дистанции. |  |
| **Тема 6.3.**  **Горнолыжная подготовка** | ***Содержание*** | 6 |
| Горнолыжная подготовка (прохождение спусков, подьёмов и неровностей, прыжки на лыжах с малого трамплина, торможения, повороты) |
| ***Практические занятия*** |
| Спуски со склонов в высокой, низкой и средней стойках. Подъёмы в горку «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Преодаление неровностей. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Торможения «плугом». Повороты упором и переступанием на лыжах. |
| **Раздел 7. Виды спорта по выбору** | | **6** |
| **Тема 7.1.**  **Ритмическая гимнастика** | ***Содержание*** | 3 |
| Ритмическая гимнастика. Аэробика. |
| ***Практические занятия*** |
| Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Комплексы упражнений с различными предметами. Пилатес. |
| **Тема 7.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах** | ***Содержание*** | 3 |
| Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика. |
| ***Практические занятия*** |
| Упражнения на тренажёрах (механические, силовые, тренажёр-элепсоид, беговая дорожка, велотренажёр). Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка 6-8 станций. |
| Самостоятельная работа студентов: «Правила игры в баскетбол и в волейбол», «Составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда». | | 4 |
| **Всего** | | **114** |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивного зала (волейбольная и баскетбольная площадки, площадка для бочче);

Тренажёрного зала (спортивные тренажёры механические, силовые, гири, штанги, массажёры);

Малого тренажёрный зала (беговая дорожка, тренажёр-элепсоид, вибротренажёр, велотренажеры);

Бассейна (плавательные доски, ласты, надувные мячи);

Открытой спортивной площадки (теннисный корт, площадка для стритбола, футбольное поле с искусственным покрытием и трибуной для зрителей на 100 мест, гимнастическая городок – гимнастическая перекладина, рукоход, качели, брусья);

Спортивного инвентаря (волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, набивные мячи, медболы, фитболы, наборы для большого и малого тенниса, гимнастические маты, гимнастические палки, коврики, шведская стенка, лыжи).

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Печатные издания**

1. Лях В.И. «Физическая культура 10 – 11 класс» Просвещение 2020г
2. Физическая культура: учебник/ М.Я Виленский, А.Г. Горшков. 3-е изд. М. «КноРус», 2020г.
3. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 2-е изд. М. «КноРус», 2021г.

**Дополнительная литература**

1. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2020.- 116 с.
2. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2020. – 226 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2021.- 272 с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2021.

**Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Формы и методы оценки*** |
| Знания:  - 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 | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование,  Дифференцированный зачет |
| 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 специальности | Демонстрировать умения  применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов |

Контроль и оценка результатов освоения обучающимися учебной дисциплины в части достижения личностных результатов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код ЛР*** | ***Критерии оценки*** | ***Формы и методы оценки*** |
| ЛР 3 | Проявление дисциплинированности, ответственности, умения организовать свою работу и работу в группе с соблюдением правил и норм ОТ и ТБ.  Демонстрация примеров своего ответственного гражданского поведения, проявления добросердечности. | Собеседование.  Работа на лекционных занятиях, комбинированных уроках.  Работа на лабораторно-практических занятиях, выполнение контрольных, самостоятельных, тестовых работ.  Работа над индивидуальными проектами.  Участие во внеаудиторных/конкурсных мероприятиях (олимпиады, конкурсы, викторины, чемпионаты и пр.)  Выполнение учебной/производственной практики |
| ЛР 7 |
| ЛР 8 |
| ЛР 10 | Проявление дисциплинированности, ответственности, самостоятельности, умения доносить информацию до аудитории, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, анализировать и обобщать информацию |
| ЛР 11 |
| ЛР 12 |