

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.11 *Гостиничный сервис*.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента - **216** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - **108** часов;
самостоятельной работы студента - **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	108
Самостоятельная работа студента (всего)	108
в том числе:	
<i>Выполнение и защита проектной работы</i>	8
<i>Составить комплекс упражнений утренней гимнастики</i>	8
<i>Временные домашние задания по мере прохождения программного материала (с конкретными рекомендациями по дозировке)</i>	82
<i>Итоговая аттестация в форме: 3, 4, 5 семестры – зачет, 6 семестр – дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	
		Обяз. ауд. нагр.	Само ст. работа
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8	8
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	2
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическим и упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при занятиях спортом. Врачебный контроль. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности и специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость оздоровительной и физической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.	2	2
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическим и упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация и особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузок. Тесты для определения оптимальной индивидуальной физической нагрузки.	2	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		62	62
Тема 2.1.	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой (на улице и в спортивном зале)	35	

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Скоростно-силовая подготовка, развитие прыгучести Кроссовая подготовка, развитие выносливости Спринт (бег на короткие дистанции), бег на средние дистанции		35
Тема2.2. Спортивные игры (по выбору)	Правила ТБ на занятиях спортивными играми (в спортивном зале и на улице) Техника игры Тактика игры Учебная игра по заданию	27	27
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		38	38
Тема3 Прикладные виды спорта, прикладные умения и навыки	Содержание учебного материала Правила ТБ на занятиях ППФП Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых физических качеств Формирование профессионально значимых физических качеств Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры Зачеты по теме 3.: Выполнение упражнений (тест) с учетом специальности (разрабатывается комиссией физического воспитания) Самостоятельная работа студентов Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	38	38
Всего:		108	108

2.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Содержание учебного материала

Социальные функции физической культуры.

Физическая культура в структуре профессионального образования.

Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.

Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Самостоятельная работа студентов

Проектная работа. Форма проекта - реферат, доклад, сообщение.

Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Содержание учебного материала

Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при занятиях спортом.

Врачебный контроль.

Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Самостоятельная работа студентов

Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта - реферат.

Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Содержание учебного материала

Личная и социально-экономическая необходимость оздоровительной и физической подготовки к труду.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.

Самостоятельная работа студентов

Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – доклад, сообщение.

Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Содержание учебного материала

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация и особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Основные принципы построения самостоятельных занятий.

Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузок.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной физической нагрузки.

Самостоятельная работа студентов

Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – материал, оформленный посредством информационно - коммуникативных технологий.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Содержание учебного материала

Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой (на улице и в спортивном зале)

Скоростно-силовая подготовка, развитие прыгучести

Кроссовая подготовка, развитие выносливости

Спринт (бег на короткие дистанции), бег на средние дистанции

Зачеты по теме 2.1.: бег 100 м., 300 м., 1000 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 x 10 м.

Самостоятельная работа студентов

Кроссовая подготовка, бег на короткие и средние дистанции.

Тема 2.2. Спортивные игры (по выбору)

Содержание учебного материала

Правила ТБ на занятиях спортивными играми (в спортивном зале и на улице)

Техника игры

Тактика игры

Учебная игра по заданию

Зачеты по теме 2.2.: игра по заданию преподавателя

Самостоятельная работа студентов

Игры в футбол, баскетбол, волейбол

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема3 Прикладные виды спорта, прикладные умения и навыки

Содержание учебного материала

Правила ТБ на занятиях ППФП

Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых физических качеств

Формирование профессионально значимых физических качеств

Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры

Зачеты по теме 3.: Выполнение упражнений (тест) с учетом специальности (разрабатывается комиссией физического воспитания)

Самостоятельная работа студентов

Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа учебной дисциплины реализуется на базе спортивного зала, тренажерной комнаты и открытой спортивной площадки.

Оборудование:

- 5 однотумбовых столов преподавателя и 1 двухтумбовый;
- 25 стульев;
- 2 кресла;
- шкафы в количестве 6 штук, достаточном для размещения наглядных пособий, для хранения раздаточных материалов;
- методический уголок;

Изобразительные пособия

Плакаты:

- Футбол
- Лыжный спорт
- Волейбол

Таблицы:

- Требования к сдаче зачетов 2-4 курсов и спец. мед. групп
- Футбол
- Легкая атлетика

Натуральные пособия

Приборы, механизмы, инструменты, детали:

- Тренажеры для развития мышц ног – 2 шт.
- Тренажеры для развития мышц рук – 2 шт.
- Стенки гимнастические – 12 шт.
- Маты гимнастические (ватные – 5 шт., поролоновые – 6 шт.)
- Скамейки гимнастические – 6 шт.
- Брусья гимнастические параллельные
- Перекладина гимнастическая
- Штанга – 2 шт., гири – 6 шт.
- Гимнастический конь – 1 шт., козел – 1 шт.
- Подкидной мостик – 2 шт.
- Стол теннисный – 2 шт.
- Щиты баскетбольные – 2 шт.
- Стойки волейбольные, сетка
- Мячи: баскетбольные – 10 шт., волейбольные – 10 шт., футбольные – 10 шт., набивные – 10 шт.
- Гимнастические палки – 8 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Теннисные наборы – 2 шт.

Технические средства обучения:

- Телевизор – 1 шт.
- Персональный компьютер – 1 шт.
- Микрокалькулятор – 1 шт.

Оборудование лаборатории и рабочих мест Тренажерная комната

- Диски: 10кг. – 6 шт.; 15кг. – 2 шт.; 20кг. – 4 шт.; 2.5кг. – 8 шт.
- Гантели: 2 кг – 17 шт.; 5 кг. – 4 шт.

Аксессуары:

- наклонная доска – 1 шт.,
- тренажер для плечевого пояса – 2 шт.,
- тренажер для мышц ног – 1 шт.,
- турник – 1 шт.,
- плакаты – 4 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Учебная и нормативная литература

Учебники:

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013

Справочники:

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М., «АСТРЕЛЬ», 2004
2. «Справочник работника физической культуры и спорта» А.В.Царик.- М.: Советский спорт, 2006.- 700с.

Журналы:

1. «Физкультура в школе»

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Методические пособия:

- Методические указания по выполнению практических занятий и сдаче нормативов физической подготовки;

Методические разработки:

- «Подготовка легкоатлетов в среднем специальном учебном заведении»
- «Разминка спортсмена»
- «Физическая культура в системе воспитания образовательного учреждения СПО»

Интернет-ресурсы:

www.volley.ru

www.basket.ru

www.flgr.ru

www.rfs.ru

www.rusatletics.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК