

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ессентукский центр реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Ессентукский ЦР»
Е.В. Гогжаева
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
43.02.14 ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	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; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	62
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	50
Промежуточная аттестация зачет	2

2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ .04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа		Объем часов
1	2		3
Раздел 1 Теория	Общая часть		
Тема 1.1 Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		2
	1.	Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Адаптивная физическая культура.	1
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Реферат «Роль физической культуры в формировании имиджа человека»	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		1
	1.	Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. Здоровый образ жизни и его составляющие. Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека	1
Тема 1.3 Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала		3
	1.	Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт	1
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Самостоятельная работа обучающихся Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	1
Раздел 2. Легкая атлетика	Общая часть		
Тема 2.1 Бег на короткие	Содержание учебного материала		10

дистанции. Прыжок в длину с места	1.	Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника бега на короткие дистанции со среднего старта. Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности	1
	Практическое занятие		1
	1.	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой	1
	2.	Техника беговых упражнений.	1
	3.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	1
	4.	Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив.	1
	5.	Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив.	1
	6.	Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	1
	7.	Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	1
	8.	Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	1
	9.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		6
	1.	Техника бега по дистанции Техника безопасности	1
	Практическое занятие		
	1.	Овладение техникой старта.	1
	2.	Овладение техникой стартового разбега.	1
	3.	Овладение техникой финиширования.	1
	4.	Техника бега по дистанции (беговой цикл).	1
	5.	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	1
	Самостоятельная работа обучающихся		
		Самостоятельная работа обучающихся примерная: Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов	1
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала		9
	1.	Техника бега по дистанции Техника безопасности	1
	Практическое занятие		
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	
	2.	Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши.	

	3.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х шагов	
	4.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 5-ти шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	
	5.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега контрольный норматив	
	6.	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	
	7.	Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки	
	8.	Зачет	
Раздел 3. Баскетбол	Общая часть		
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		5
	1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места. Техника ведения и передачи мяча в движении Техника броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».	1
	Практическое занятие		
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча.	1
	2.	Передача и броски мяча с места. Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	1
	3.	Техника ведения и передачи мяча в движении Техника броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».	1
	4.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1
Тема 3.2 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	Содержание учебного материала		4
	1.	Техника выполнения штрафного броска Ведение , ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	1
	Практическое занятие		
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска,	1
	2.	Ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках.	1
	3.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке	1

		баскетболиста	
Тема 3.3 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		3
	Практическое занятие		
	1.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шагабросок»,	1
	2.	Бросок мяча с места под кольцо.	1
	3.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	1
Раздел 4. Волейбол	Общая часть		
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		7
	1.	Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передач двумя руками. Техника безопасности	1
	Практическое занятие		
	1	Отработка действий: стойки в волейболе. Отработка действий: перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1
	2	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	1
	3	Прием мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка	1
	5	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков.	1
	6	Тактика игры в защите, в нападении индивидуальные действия игроков с мячом	1
	7	Тактика игры в нападении индивидуальные действия игроков без мяча, групповые и командные действия	1
	Содержание учебного материала		5
Тема 4.2 Техника подачи и приема мяча	1.	Техника нижней, верхней подачи Техника боковой подачи Техника приема подач. Техника безопасности	1
	Практическое занятие		
	1.	Совершенствование техники подач мяча в игре	1
	2.	Совершенствование техники подач мяча в игре	1
	3.	Совершенствование техники приема подач в игре	1
	4.	Совершенствование техники приема подач в игре	1
	Содержание учебного материала		9
Тема 4.3 Техника прямого и	1.	Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание.	1

Совершенствование техники владения волейбольным мячом нападающего удара		Замах, удар. Техника безопасности	
	Практическое занятие		
	1.	Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	1
	2.	Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	1
	3.	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	1
	4.	Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	1
	5.	Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении	1
	6.	учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
	7.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
	8.	Зачет	1
Итого		62 часа	
Промежуточная аттестация			

3.1.1. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).
— ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно- методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа:
<https://znanium.com/catalog/product/1071372>
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:
<https://e.lanbook.com/book/156380>
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт- Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст :
электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:
<https://e.lanbook.com/book/255971>
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П..
— Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0.
— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>
7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>
8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5- 507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:
<https://e.lanbook.com/book/292016>

3.1.2. Дополнительные источники

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338

с. – (Профессиональное образование)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты обучения	Критерии оценки	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 профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. ИЛИ Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.

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; взаимодействовать с коллегами.	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ
---	--------------------------------	--