

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНАТОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Вологда

2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) для специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов»

Разработчики: Попов Игорь Сергеевич - преподаватель физического воспитания.

Рассмотрена на методической комиссии БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов».

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель ЦМК:

Рысева Г.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.2. Проводить работу по целевому сбору, анализу исходных данных, подготовительного материала, выполнять необходимые предпроектные исследования.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 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)	114
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

II. Тематический план 3-4 курс

№ п/п	Темы	Количество часов	
1.	Теория	10	
2.	ЛФК	16	
3.	Легкая атлетика	16	
4.	Лыжная подготовка	10	
5.	Спортивные игры:	42	
	мини-футбол	10	
	русская лапта	8	
	настольный теннис	14	
	алтимат	4	
	подвижные игры	6	
6.	ППФП	18	
	Зачет	2	
	Всего часов:	114	

СОДЕРЖАНИЕ

- а) ЛФК при заболеваниях дыхательной системы
- б) ЛФК при нарушении опорно-двигательного аппарата
- в) ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

- г) ЛФК при неврологических заболеваниях
- д) ЛФК при ЗПР

Учащиеся должны знать: Технику безопасности на уроках лечебной физкультуры, технику элементов, знать упражнения на восстановление.

Учащиеся должны уметь: Выполнять упражнения из раздела лечебной физкультуры. Составлять комплекс упражнений для восстановления.

Легкая атлетика (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Беговые и прыжковые упражнения. Техника низкого старта. Ускорения. Челночный бег 5*10 м. Бег 30,100м. Бег на дистанцию 2000м. Техника эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину. Техника бега. Кроссовая подготовка.

Учащиеся должны знать: Технику безопасности на уроках легкой атлетики, технику бега, прыжков; беговых и прыжковых упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств.

Учащиеся должны уметь: Выполнять беговые и прыжковые упражнения, выполнять нормативы из раздела легкой атлетики. Выполнять комплекс разминочных упражнений для бега и прыжков.

Лыжная подготовка (девушки и юноши).

Развитие выносливости. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте. Строевые упражнения на месте с лыжами и без лыж. Попеременные хода: двухшажный и четырехшажный. Одновременные хода: бесшажный, одношажный и двухшажный. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Спуски: в высокой, средней и низкой стойке. Торможением плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом. Прохождение дистанции до 3 км, передвижение с 4-5 ускорениями на отрезках 300-350 м.

Учащиеся должны знать: правила подбора лыж, температурный режим. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь: Подобрать индивидуально лыжи, палки. Выполнять нормативы из раздела лыжной подготовки.

Спортивные игры (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

- а) Мини-футбол.

Передвижения. Стойка игрока. Упражнения с мячом, жонглирование. Ведение мяча. Передачи мяча на месте, передачи в движении. Приём мяча двумя руками, одной рукой. Удары по воротам. Штрафной удар. Отбор мяча. Опека игрока. Учебная игра. Правила игры.

б) Алтимат.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, выпады в стойку, в стороны, вперед, назад. Бег в различных направлениях в сочетании с остановкой и и.п. Передачи в парах. Передачи в парах в передвижении. Изменение траекторий движения диска. Передачи диска в стороны. Выполнение передач в тройках. Учебно-тренировочные игры. Игра в 2 и 3 передачи. Игра с меньшим количеством игроков.

в) Настольный теннис

Стойка игрока, передвижения, подачи, приём, нападение, упражнения с теннисным шариком.

г) Русская лапта

Правила игры, перемещения, ускорения, упражнения с битой и мячом. Учебная игра.

Учащиеся должны знать: Технику безопасности на уроках мини-футбола, алтимата, русской лапты, настольного тенниса; технику стоек и перемещений; беговых и прыжковых упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств. Технику элементов игры, правила игры, элементы судейства игр.

Учащиеся должны уметь: Выполнять специальные разминочные упражнения, выполнять нормативы из раздела «Спортивные игры». Использовать разученные элементы в учебной игре.

ППФП (девушки и юноши).

Круговые тренировки, силовые, скоростные, тренировки на гибкость, координацию и выносливость; строевая и военная подготовка.

Учащиеся должны знать: Технику безопасности на уроках физической культуры, значение профессионально-прикладной физической культуры, производственной гимнастики, упражнения на развитие двигательных качеств.

Учащиеся должны уметь: выполнять нормативы из раздела ППФП. Выполнять комплекс производственной гимнастики.

Теоретические сведения.

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина.

Учащиеся должны знать: Правовые основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, понятие физической культуры личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке.

Учащиеся должны знать: Задачи физической культуры в колледже. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цели, средства, формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время). Хорошее здоровье, разносторонняя общая физическая и профессионально-прикладная подготовленность - главные условия высокопроизводительного труда. Значение производственной гимнастики для повышения производительности труда.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Учащиеся должны знать: Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Профилактика заболеваний. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила и приемы самозакаливания и самомассажа.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Учащиеся должны знать: Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.

Учащиеся должны уметь: проводить разминку для различных групп мышц.

Тема 5. Социально-биологические психофизиологические основы физической культуры.

Учащиеся должны знать: Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система (опорно-двигательный аппарат, мышечная система, кровеносная и дыхательная системы, обмен веществ, нервная система, эндокринная система, репродуктивная система). Взаимодействие

организма и внешней среды. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы.

Тема 6. Современное олимпийское и физкультурно–массовые оздоровительные движения.

Учащиеся должны знать: Олимпийские игры Древней Греции. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире. Вологодские спортсмены-олимпийцы. Основные оздоровительные системы: дыхательные гимнастики, ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика, йога и др.

Учащиеся должны уметь: выполнять упражнения различных оздоровительных систем.

Тема 7. Самостоятельные занятия физической культурой и основы физического и спортивного совершенствования.

Учащиеся должны знать: Развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов из современных систем физического воспитания. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Способы регулирования массы тела. Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Правила самоконтроля - наблюдение за весом, режимом питания, сном, частотой пульса. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тестирование.

Учащиеся должны уметь: Осуществлять контроль за физическими нагрузками во время индивидуальных занятий (самоконтроль). Использовать и подобрать корректирующие упражнения для своего типа телосложения. Подбирать и использовать упражнения для развития двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость). Составлять схему тренировочного занятия.

Тема 8. Специальные сведения.

Комплекс производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.

Учащиеся должны знать: Упражнения для производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила игры в мини-футбол, алтимат, русская лапта настольный теннис.

Учащиеся должны уметь: Составлять и проводить комплексы ЛФК, физкультминутки. Судейство соревнований по мини-футболу, алтимату, русской лапте, настольному теннису.

часы	Тема занятия 3 семестр
2ч/2	Лёгкая атлетика: кросс-поход.
2ч/4	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту (перешагиванием).
2ч/6	Лёгкая атлетика: бег 400м, 800м.
2ч/8	Скоростная тренировка.
2ч/10	Лёгкая атлетика: контрольные тесты.
2ч/12	Круговая тренировка.
2ч/14	Настольный теннис: история, т.б., стойки.
2ч/16	Настольный теннис: подача.
2ч/18	Настольный теннис: Защитный удар.
2ч/20	Настольный теннис: атакующий удар.
2ч/22	Настольный теннис: тактика и правила одиночной игры.
2ч/24	Настольный теннис: тактика и правила парной игры.
2ч/26	Настольный теннис: эстафеты.
2ч/28	Дифференцированный зачёт

4 семестр

часы	Тема занятия
2ч/2	Лыжная подготовка: прокладка лыжни, укатывание склона.
2ч/4	Лыжная подготовка: передвижение без палок.
2ч/6	Лыжная подготовка: прохождение дистанции на время.
2ч/8	Круговая тренировка.
2ч/10	Русская лапта: история, т.б.
2ч/12	Русская лапта: отработка отдельных элементов игры
2ч/14	Русская лапта: тактика игры в нападении
2ч/16	Русская лапта: тактика игры в защите
2ч/18	Русская лапта: учебная игра

2ч/20	Подвижные игры.
2ч/22	Мини-футбол: история, т.б.
2ч/24	Мини-футбол: передача, удар.
2ч/26	Мини-футбол: эстафеты.
2ч/28	Мини-футбол: действия в защите
2ч/30	Мини-футбол: действия в нападении
2ч/32	Мини-футбол: учебная игра
2ч/34	Дифференцированный зачёт

5 семестр

часы	Тема занятия
2ч/2	Лёгкая Атлетика: бег по пересечённой местности.
2ч/4	Лёгкая атлетика: бег с барьерами.
2ч/6	Лёгкая атлетика: эстафетный бег.
2ч/8	Скоростная тренировка.
2ч/10	Лёгкая атлетика: контрольные тесты.
2ч/12	ЛФК при заболеваниях дыхательной системы
2ч/14	ЛФК при нарушении опорно-двигательного аппарата
2ч/16	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
2ч/18	ЛФК при неврологических заболеваниях
2ч/20	ЛФК при ЗПР
2ч/22	Силовая тренировка.
2ч/24	Дифференцированный зачёт.

часы	Тема занятия 6 семестр
2ч/2	Фрисби: история алтимат фрисби, т.б.
2ч/4	Фрисби: бросок бэкхенд.

2ч/6	Фрисби: бросок форхенд.
2ч/8	Фрисби: бросок хаммер.
2ч/10	Фрисби: игра алтимат.
2ч/12	Фрисби: контрольные тесты.
2ч/14	Дифференцированный зачёт.
2ч/16	Настольный теннис: контрольные тесты.
2ч/18	Подвижные игры
2ч/20	Подвижные игры
2ч/22	Подвижные игры.
2ч/24	Круговая тренировка.
2ч/26	Круговая тренировка.
2ч/28	Дифференцированный зачёт

2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Учебно-тренировочные занятия: 1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной

Кроссовая подготовка	<p>скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Лфк	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: гимнастические коврики, скамейки, стенки, резиновые амортизаторы, перекладина навесная, штанга тренировочная, гантели, скакалки, теннисная сетка, маты гимнастические, различные мячи, фитболы, секундомеры.

Аптечка для оказания медицинской помощи.

Данная программа для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с соблюдением следующих условий:

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (свободное передвижение по аудитории во время занятия, меньший объём практических работ и их количество, увеличение сроков подготовки к зачетным работам);

- для лиц с нарушениями слуха (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде);

- для лиц с нарушениями зрения (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде).

Часть содержания учебной дисциплины может быть пройдено с использованием дистанционных технологий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл.— М., Просвещение, 2021.
- 3 Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО— М., 2019.

Дополнительные источники:

- 1.Барчуков И.С., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.,- М., 2015.
- 2.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.- М., 2016.
- 3.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М., 2006.

Интернет ресурсы:

- 1.ФизкультУра. Сайт. URL: www.fizkult-ura.ru
- 2.Физкультура в школе. URL: www.fizkulturavshkole.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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.	Оценка выполнения индивидуальных занятий
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Дифференцированный зачёт