

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

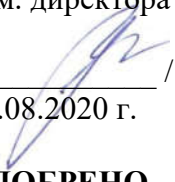
**ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**по специальности**  
**43.02.11 ГОСТИНИЧНЫЙ СЕРВИС**  
**базовая подготовка**

**Краснодар, 2020**

**СОГЛАСОВАНО**

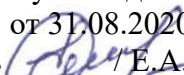
Зам. директора по КОД и МР

 / Т.В. Першакова  
31.08.2020 г.

**ОДОБРЕНО**


Педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2020 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании УМО  
«Естественнонаучных дисциплин и ОБЖ»  
Протокол №1 от 31.08.2020 г.  
Председатель  / Е.А. Андреева

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

 / О.Л. Шутов  
31.08.2020 г.

Рабочая программа профильной учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис (приказ Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 № 475, зарегистрирован в Минюсте России от 26.06.2014 № 32876), укрупненная группа специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

**Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»**

Разработчик:

Панов В.В., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

Рецензенты:

1. Королева А.Г., преподаватель, АНПОО «Кубанский ИПО»

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель по физической культуре

2. Краснослободский Ю.Н. – преподаватель, ГБПОУ КК КМСК

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель по физической культуре

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	15

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по ППССЗ 43.02.11 Гостиничный сервис (приказ Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 № 475, зарегистрирован в Минюсте России от 26.06.2014 № 32876), укрупненная группа специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

## **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 216 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 108 часов; самостоятельной работы обучающегося – 108 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>216</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	106
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
Написание реферата	10
Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	10
Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску	20
Упражнения на выносливость	22
Выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	30
Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности	16
<b>Зачет (3,4,5 семестр)</b>	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самост. работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	Теоретич. обучение	Практич. (семинарские) занятия
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	4	2	2	2	-
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>204</b>	<b>106</b>	<b>98</b>	-	<b>98</b>
Тема 2.1. Легкая атлетика	54	30	24	-	24
Тема 2.2. Баскетбол	50	26	24	-	24
Тема 2.3. Гимнастика	48	24	24	-	24
Тема 2.4. Волейбол	52	26	26	-	26
<b>Зачет (3,4,5 семестры)</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	<b>6</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>106</b>

### 2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры</b>		4	
<b>Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни</b>	Содержание учебного материала: <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> <b>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</b> Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата на тему: «Физическая культура и здоровый образ жизни»	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		98	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель.	54	
	<b>Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	24	
	<b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта, стартового ускорения	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Техника бега на средние дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Техника бега на длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок	2	2

	<b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)		
	<b>Практическое занятие:</b> Обучение технике работы руками при спортивной ходьбе	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Техника бега на короткие дистанции: старт, бег, финиширование	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	3
	<b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: бег 100 метров	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в высоту с разбега	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в длину с разбега	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: прыжки в длину, высоту	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности при метании малого мяча. Метание малого мяча. Прием контрольных нормативов	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений с набивными мячами и гантелями Прыжки в длину с разбега Упражнения на выносливость: сгибание-разгибание рук, приседания, сгибание-разгибание корпуса в упоре лежа. Бег на короткие дистанции.	30	
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Тренировочная игра.	50	
	<b>Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	24	



	<b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение.	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Ловля мяча одной и двумя руками. Скрытая передача	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Судейство. Тренировочная игра	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Отработка техники блокирования	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Ведение мяча	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску, бросок	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок	2	3
	<b>Практическое занятие:</b> Техника игры в защите. Тренировочная игра	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Техника игры в нападении. Тренировочная игра	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные, групповые, командные действия игроков.	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Отработка методов приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Игра.	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов по баскетболу	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Специальные упражнения для техники блокирования; Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз; Упражнения для развития ловкости, прыгучести, силы, скорости	26	
<b>Тема 2.3 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Общеразвивающие упражнения. Техника гимнастических упражнений. Передвижения. Составление и выполнение простейших комбинаций. Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	48	
	<b>Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	24	
	<b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Построение. Смыкание и размыкание	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами	2	2

	<b>Практическое занятие:</b> Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Техника гимнастических упражнений: мост, полушпагат.	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Составление простейших комбинаций из изученных упражнений. Подтягивание на перекладине	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Применение техники опорного прыжка: разбег, наскок, отталкивание, приземление. Страховка партнера	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на шведской стенке	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: комбинация на гимнастическом бревне, подтягивание на перекладине	2	3
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на бревне: наскок, ходьба, равновесие	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на бревне: повороты, соскок	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс утренней гимнастики; гигиенической гимнастики Общеразвивающие упражнения с гантелями (макет гантели) Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	24	
<b>Тема 2.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Тренировочная игра.	52	
	<b>Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	26	
	<b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на волейболе. Стойки в	2	2

волейболе. Перемещения.		
<b>Практическое занятие:</b> Прием и передача мяча сверху и снизу.	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча.	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача	2	3
<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование тактики игры в защите: блокирование, страховка	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование приемов передачи мяча. Тренировочная игра	2	3
<b>Практическое занятие:</b> Блокирование. Тактика нападения. Тренировочная игра	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Расстановка игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Взаимодействия.	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Тактика игры в защите, в нападении	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение	2	3
<b>Практическое занятие:</b> Формирование умений судейства. Правила судейства. Тренировочная игра	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении	2	3
<b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов по волейболу	2	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	26	
<b>Зачет (3,4,5 семестры)</b>	<b>6</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>216</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется в спортивном комплексе (спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий).

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, ковровые покрытия, маты, брусья, перекладины, козлы;
- волейбольные мячи, стойки, сетка;
- баскетбольные мячи, щиты, кольца, сетки;
- футбольные мячи, ворота;
- столы для настольного тенниса, сетки, ракетки;
- мячи набивные и резиновые, секундомеры, рулетка, ядра, гранаты;
- утяжелители, гантели.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2017. - 256 с. - СПО. - URL: <http://www.book.ru/>
2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2016. - 214 с. - СПО. - URL: <http://www.book.ru/>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование) - URL: <http://www.biblio-online.ru>
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник: учебник / И.С. Барчуков. - Москва: КноРус, 2019. - 366 с. - URL: <http://www.book.ru/>

Дополнительные источники:

5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие для техникумов. – М.: Высшая школа, 2016, 255 с.
6. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры под ред. Матвеева Л.П. – М.: ФиС, 2011, 128с.
7. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знания, 1987, 96 с.
8. Ворона И.П. Гимнастика в режиме труда. – 2-е. изд., перераб. и доп. – Киев: Здоровье, 1987, 64 с.
9. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом – Л.: Медицина, 1984, 304 с.
10. Здоровье на всю жизнь: с детства до старости. (Пер. с англ. А.Москвичевой). – М.: Терра, 1997, 144 с.

11. Здоровье: популярная энциклопедия. (Под ред. Е.Я. Безносикова и др.) – Минск: Бел СЭ, 1990, 630 с.

12. Калмыков М.А., Кондрашов А.В., Сидоренко Ю.А., Харламов Е.В., Ходарев С.В. Активный отдых (студентов и лиц умственного труда): Пособие. – Ростов-на-Дону, 1998, 97 с.

13. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. – М.: Высшая школа, 2011, 336 с.

Интернет ресурсы:

14. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

15. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

16. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
<http://kubansport.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение индивидуальных, групповых заданий (ПЗ№1-49)
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование, собеседование
основы здорового образа жизни	Фронтальный опрос

## 5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,3	14.00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	220	210	190
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	8	6	4
Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту)	110	110	80
Сгибание разгибание рук в упоре лежа ( количество раз)	35	30	25
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7
Координационный тест — челночный бег 3р по10 м (с)	7,3	8	8,3
Подъём туловища из положения лежа, руки за головой	45	40	30

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11	13.00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	150
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту)	110	110	80
Сгибание разгибание рук в упоре лежа ( количество раз)	35	30	25
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7
Координационный тест — челночный бег 3р по10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Подъём туловища из положения лежа, руки за головой	45	40	30