

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«НИЖЕГОРОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАЛОГО БИЗНЕСА»**

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности СПО

43.02.11 Гостиничный сервис.

Нижний Новгород
2020

РАССМОТРЕНО
цикловой комиссией
гуманитарных дисциплин

Председатель:

 П.В. Ибраев

Протокол № _11_ от 21.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

А.С. Евтеев

21 мая 2021 г.





Разработчик:

преподаватель ГБПОУ НКМБ

Суханов С.Б.

Буераков Д.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 43.02.11 Гостиничный сервис.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

1.4.Перечень формируемых компетенций

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов;

практических занятий – 106 часов;

самостоятельной работы обучающегося 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	106
дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего) Подготовка рефератов, докладов, презентаций, занятия в секциях.	108
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

1 курс 62 часа

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание	10	2
	Легкая атлетика.	2	
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Прыжки в длину с разбега	2	2
	Бег на длинные дистанции	2	2
	Бег на длинные дистанции	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения на тему: Развитие легкой атлетики. 2. Легкая атлетика в России	12	
Тема 2 Гимнастика.	Содержание	10	
	Гимнастика. Теория. Техника безопасности	2	2
	Элементы акробатики.	2	2
	Элементы акробатики.	2	2

	Элементы акробатики.	2	2
	Элементы акробатики.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения на тему: 1. Развитие гимнастики. 2. Гимнастика в России .	8	
Тема 3 Баскетбол.	Содержание	12	
	Баскетбол. Техника безопасности	2	2
	Ведение мяча.	2	2
	Передачи мяча	2	
	Броски мяча в корзину	2	
	Бросок мяча в корзину.	2	
	Броски мяча в корзину. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения на тему: 1. Развитие баскетбола. 2. Баскетбол в России	14	
Тема 4	Содержание	12	
	Лыжи. Теория	2	

Лыжная подготовка.	Одновременный бесшажный лыжный ход	2	2
	Одновременный одношажный лыжный ход	2	2
	Одновременный одношажный лыжный ход.	2	2
	Попеременный одношажный лыжный ход	2	
	Попеременный одношажный лыжный ход	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения на тему: 1. Развитие лыжного спорта. 2. Лыжный спорт в России	10	
Тема 5 Волейбол.	Содержание	10	
	Волейбол. Теория. Техника безопасности	2	
	Нижняя прямая подача	2	
	Прием и передача мяча сверху.	2	
	Прием и передача мяча сверху.	2	
	Прием и передача мяча снизу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения на тему: 1. Развитие волейбола. 2. Волейбол в России	8	
Тема 6. Бадминтон	Содержание	8	
	Бадминтон. Теория. Техника безопасности	2	
	Стойки бадминтониста	2	

	Подача волана	2	
	Подача волана	2	
Всего:		62	

2 курс 46 часов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание	10	2
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	2	
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Бег на длинные дистанции	2	2
	Бег на длинные дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения на тему: Развитие легкой атлетики. Легкая атлетика в России	12	
Тема 2 Гимнастика	Содержание	10	
	Гимнастика. Теория. Техника безопасности	2	
	Элементы акробатики	2	
	Элементы акробатики	2	

	Элементы акробатики	2	
	Элементы акробатики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения на тему: Развитие гимнастики в России Гимнастика в России	10	
Тема 3 Баскетбол	Содержание	12	
	Баскетбол. Техника безопасности	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Передачи мяча	2	2
	Передачи мяча	2	2
	Броски мяча в корзину	2	
	Броски мяча в корзину	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения на тему: 1. Развитие баскетбола 2. Баскетбол в России	10	
Тема 4 Волейбол.	Содержание	12	
	Волейбол. Теория. Техника безопасности	2	
	Нижняя прямая подача.	2	
	Прием и передача мяча сверху	2	
	Прием и передача мяча сверху	2	
	Прием и передача мяча снизу	2	

	Прием и передача мяча снизу	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения на тему: 1. Развитие волейбола. 2. Волейбол в России	10	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		46	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале

Спортивный инвентарь:

- Лыжи
- Лыжные палки
- Лыжные ботинки
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Ракетки бадминтонные
- Ракетки для настольного тенниса
- Скакалки
- Обручи
- Степ-платформы
- Скамейки гимнастические
- Козел гимнастический
- Мостик гимнастический
- Маты гимнастические
- Велотренажер
- Силовая комплексная установка
- Скамейка наклонная
- Скамейка с регулятором положений
- Эллипсоидный динамический тренажер
- Беговая дорожка
- Гантели разборные
- Фитболы
- Босу
- Конусы
- Гантели не разборные
- Винтовки для электронного тира

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетникова Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевых Р.Л. Физическая культура, 2016
www.academia-moscow.ru-ЭБС «Академия»

Интернет-ресурсы:

1. www.wikipedia.ru
2. www.thesportsdigest.com
3. <http://www.ussa.edu>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- выполнение нормативов. <p><i>Промежуточная аттестация:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- зачет;- дифференцированный зачет.