**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение**

**«Оренбургский государственный экономический колледж-интернат»**

**Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гузаревич

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности

**43.02.14**  **Гостиничное дело**

Наименование квалификации **– специалист по гостеприимству**

Форма обучения – **очная**

**г. Оренбург, 2021**

**Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура/ сост. С.В. Петров, И.Н. Воробьева - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ», 2021. - 22с.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, утвержденного Министерством образования и науки РФ, приказ от 9 декабря 2016 г. № 1552 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 Гостиничное дело» (зарегистрировано в Минюсте России 26 декабря 2016 г. n 44974), с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №06-443).

###### Составитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Петров

15.06.2021 г. (подпись)

###### Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Воробьева

15.06.2021 г. (подпись)

###### Рассмотрена на заседании ПЦК ЕД

###### Протокол № 1 от 27 августа 2021 г.

###### Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………………………………………………………… …4

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………………………………………..4

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………………………….18

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………………..……22**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения примерной рабочей программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

Рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 8** | 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 (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | 176 |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 176 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 158 |
| самостоятельная работа | - |
| Дифференцированный зачет | 12 |

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Второй курс, 3 семестр** | | |  |  |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | **12** |  |
| Тема 1.1.  Общекультурное и социальное значение физической культуры. | **Содержание учебного материала урока** | | **2** | **ОК 8** |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | |  | **ОК 8** |
| Тема 2.1.  Лёгкая атлетика. | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| Техника бега на короткие дистанции  Техника бега на средние дистанции  Техника бега на длинные дистанции | |
| **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование Умение выполнятьтехники двигательных действий; воспитание быстроты, воспитание скоростно-силовых качеств, воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | |
| **Практическое занятие № 1**  Техника бега на короткие дистанции. | | 2 |
| **Практическое занятие № 2**  Техника бега на средние дистанции. | | 2 |
| **Практическое занятие № 3**  Техника бега на длинные дистанции. | | 2 |
| Тема 2.2.  Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **4** | **ОК 8** |
| Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. | |
| **Тематика практических занятий:** построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами | | 2 |
| **Практическое занятие № 4**  Строевые упражнения. Комплекс обще развивающих упражнений в парах | |
| **Практическое занятие № 5**  Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Игры-эстафеты. | | 2 |
| Тема 2.3.  Спортивные игры.  34 ч | **Содержание учебного материала** | | **20** | **ОК 8** |
| **Настольный теннис.**  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | |
| **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий; воспитание быстроты, воспитание скоростно-силовых качеств, воспитание выносливости, воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми., двусторонние игры на счёт, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры, каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. | | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 |
| **Практическое занятие № 6**  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.  **Практическое занятие № 7**  Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.  **Практическое занятие № 8**  Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка  **Практическое занятие № 9**  Технические приёмы: топ-спин, топс-удар, сеча  **Практическое занятие № 10**  Тактика игры, стили игры.  **Практическое занятие № 11**  Тактические комбинации. Двусторонняя игра.  **Практическое занятие № 12**  Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.  **Практическое занятие № 13**  Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.  **Практическое занятие № 14**  Выполнение контрольных нормативов по элементам техники  **Практическое занятие № 15**  Двусторонняя игра на счет. | |
| **Практическое занятие № 16**  **Зачет** | | **2** |
|  | **4 семестр** | |  |  |
| Тема 2.4.  Аэробика | **Содержание учебного материала** | | **6** | **ОК 8** |
| Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. | |
| **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций; воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики воспитание координации движений в процессе занятий; выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. | | 2  2  2 |
| **Практическое занятие № 17**  Предупреждение травматизма. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.  **Практическое занятие № 18**  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.  **Практическое занятие № 19**  Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. | |
| Тема 2.5.  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | | **6** | **ОК 8** |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | |
| **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники; воспитание быстроты, воспитание скоростно-силовых качеств, воспитание выносливости, воспитание гибкости в процессе занятий лыжной подготовкой | |
| **Практическое занятие № 20**  Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.  **Практическое занятие № 21**  Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.  **Практическое занятие № 22**  Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  Прыжки на лыжах с малого трамплина. | | 2  2  2 |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | |  |
| Тема 1.1  Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | | **8** | **ОК 8** |
| Выполнение комплексов дыхательных упражнений; комплексов утренней гимнастики; комплексов упражнений для глаз; комплексов упражнений по формированию осанки; комплексов упражнений для снижения массы тела;  комплексов упражнений для наращивания массы тела; комплексов упражнений по профилактике плоскостопия; комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса; проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | |
| **Тематика практических занятий** | | 2  2  2  2 | **ОК 8** |
| **Практическое занятие № 23**  Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс утренней гимнастики  **Практическое занятие № 24**  Комплекс упражнений для глаз. Комплекс упражнений по формированию осанки.  **Практическое занятие № 25**  Комплекс упражнений для снижения массы тела.  **Практическое занятие № 26**  Комплексов упражнений для наращивания массы тела. | |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | |  |
| Тема 2.1.  Лёгкая атлетика. | **Содержание учебного материала** | | **6** | **ОК 8** |
| Техника бега по прямой и виражу.  Техника бега на стадионе и пересечённой местности,  Эстафетный бег. | |
| **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий; воспитание скоростно-силовых качеств, воспитание выносливости, воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | | 2  2  2 |
| **Практическое занятие № 27**  Техника бега по прямой и виражу.  **Практическое занятие № 28**  Техника бега на стадионе и пересечённой местности.  **Практическое занятие № 29**  Эстафетный бег. | |
| Тема 2.3.  Спортивные игры | **Содержание учебного материала** | | **6** | **ОК 8** |
| **Футбол.**  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | |
| **Тематика практических занятий**: разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий; воспитание быстроты, воспитание скоростно-силовых качеств, воспитание выносливости, воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми., двусторонние игры на счёт. | | 2  2  2 |
| **Практическое занятие № 30**  Техника владения мячом. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.  **Практическое занятие № 31**  Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря.  **Практическое занятие № 32**  Взаимодействие игроков. Учебная игра | |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | **32** |  |
| Тема 3.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов    34 +42=76ч | **Содержание учебного материала** | | **8** | **ОК 8** |
| Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | |
| **Тематика практических занятий** Прикладные умения и навыки (развитие координационных способностей; совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование упражнений, направленных на общефизическую подготовку; преодоление полосы препятствий). | | 2  2  2  2 |
| **Практическое занятие № 33**  Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий на развитие быстроты, выносливости, силы.  **Практическое занятие № 34**  Формирование профессионально значимых физических качеств.  **Практическое занятие № 35**  Формирование профессионально значимых физических качеств.  **Практическое занятие № 36**  Формирование профессионально значимых физических качеств. | |
| **Практическое занятие № 37**  Дифференцированный зачет | | **2** |
| **ТРЕТИЙ КУРС, 5 семестр** | | | | |
| Тема 1.2.  Здоровый образ жизни.  3 курс | | **Содержание учебного материала урока** | **2** | **ОК 8** |
| **Основы здорового образа и стиля жизни.**  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |
| Тема 2.1.  Лёгкая атлетика. | | **Содержание учебного материала** | **6** | **ОК 8** |
| Техника бега на короткие и средние дистанции.  Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |
| **Тематика практических занятий**: разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий; воспитание скоростно-силовых качеств, воспитание выносливости, воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | 2  2  2 |
| **Практическое занятие № 38**  Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.  **Практическое занятие № 39**  Техника спортивной ходьбы (разучивание).  **Практическое занятие № 40**  Техника спортивной ходьбы (закрепление). |
| Тема 2.2.  Общая физическая подготовка | | **Содержание учебного материала** | **4** | **ОК 8** |
| Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Подвижные игры. |
| **Тематика практических занятий:** комплексы общеразвивающих упражнений с предметом.; подвижные игры разной интенсивности | 2  2 |
| **Практическое занятие № 41**  Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом.  **Практическое занятие № 42**  Подвижные игры разной интенсивности |
| Тема 2.3.  Спортивные игры | | **Содержание учебного материала** | **10** | **ОК 8** |
| **Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача 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. Учебная игра. |
| **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе занятий волейболом | 2  2  2  2  2 |
| **Практическое занятие № 43**  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.  **Практическое занятие № 44**  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,  верхняя боковая  **Практическое занятие № 45**  Приём мяча. Передачи мяча.  **Практическое занятие № 46**  Нападающие удары.  **Практическое занятие № 47**  Блокирование нападающего удара. |
| Тема 3.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | | **Содержание учебного материала** | **12** | **ОК 8** |
| Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. |
| **Тематика практических занятий:** выполнение комплексов упражнений для укрепления различных мышечных групп; упражнений с предметами и без предметов; комплексов ОРУ профессионально-прикладной направленности. | 2  2  2  2  2  2 |
| **Практическое занятие № 48**  Комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса  **Практическое занятие № 49**  Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.  **Практическое занятие № 50**  Техника выполнения упражнений с предметами.  **Практическое занятие № 51**  Техника выполнения упражнений без предмета.  **Практическое занятие № 52**  Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений профессионально-прикладной направленности  **Практическое занятие № 53**  Самостоятельное проведение студентом комплексов ОРУ профессионально-прикладной направленности |
| 36 ч (112) | | **Практическое занятие № 54**  Зачет | **2** |  |
|  | | **6 семестр** |  |  |
| Тема 2.3.  Спортивные игры | | **Тематика практических занятий по волейболу:** разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе занятий волейболом | **16**  2  2  2  2  2  2  2  2 | **ОК 8** |
| **Практическое занятие № 55**  Совершенствование техники обработки мяча  **Практическое занятие № 56**  Совершенствование техники нападающего удара и блокирования  **Практическое занятие № 57**  Страховка у сетки. Расстановка игроков. Учебная игра.  **Практическое занятие № 58**  Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.  **Практическое занятие № 59**  Индивидуальные действия игроков с мячом. Учебная игра.  **Практическое занятие № 60**  Индивидуальные действия игроков без мяча. Учебная игра.  **Практическое занятие № 61**  Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.  **Практическое занятие № 62**  Взаимодействие игроков. Учебная игра. |
| Тема 2.4.  Аэробика | | **Содержание учебного материала** | **6** | **ОК 8** |
| Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.  Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.  Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. |
| **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе занятий аэробикой | 2  2  2 |
| **Практическое занятие № 63**  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике **.**  **Практическое занятие № 64**  Техника выполнения движений в шейпинге.  **Практическое занятие № 65**  Техника выполнения движений в пилатесе. |
| Тема 2.1.  Лёгкая атлетика. | | **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе занятий легкой атлетикой | **6** | **ОК 8** |
| **Практическое занятие № 66**  Совершенствование техники спортивной ходьбы  **Практическое занятие № 67**  Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.  **Практическое занятие № 68**  Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 2  2  2 |
| 66 ч (142) | | **Практическое занятие № 69**  Дифференцированный зачет | **2** |  |
|  | | **ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС, 7 семестр** |  |  |
| Тема 2.2.  Общая физическая подготовка | | **Содержание учебного материала** | **4** | **ОК 8** |
| **Двигательные действия**. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. |
| **Тематика практических занятий** | 2  2 |
| **Практическое занятие № 70**  Подвижные игры различной интенсивности.  **Практическое занятие № 71**  Подвижные игры различной интенсивности. |
| Тема 2.3.  Спортивные игры | | **Содержание учебного материала** | **8** | **ОК 8** |
| **Баскетбол** 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. Двусторонняя игра. |
| **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе занятий баскетболом | 2  2  2  2 |
| **Практическое занятие № 72**  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча.  **Практическое занятие № 73**  Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя игра.  **Практическое занятие № 74**  Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра  **Практическое занятие № 75**  Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. |
| Тема 2.4.  Аэробика | | **Содержание учебного материала** | **6** | **ОК 8** |
| Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.  Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".  Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. (самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.) |
| **Тематика практических занятий:** разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе занятий аэробикой | 2  2  2 |
| **Практическое занятие № 76**  Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике  **Практическое занятие № 77**  Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".  **Практическое занятие № 78**  Специальные комплексы развития гибкости  Самостоятельная разработка и проведение фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики. |
| 20 ч (162) | | **Практическое занятие № 79**  Зачет | **2** |  |
| **8 семестр** | | | |  |
| Тема 3.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | | **Содержание учебного материала** | **2** | **ОК 8** |
| **Урок: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Оценка эффективности ППФП.**  Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. |
| **Тематика практических занятий** Прикладные умения и навыки (развитие координационных способностей; совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование упражнений, направленных на общефизическую подготовку; преодоление полосы препятствий). | **10** |
| **Практическое занятие № 80**  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений  **Практическое занятие № 81**  Индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.  **Практическое занятие № 82**  Совершенствование скоростно-силовых качеств.  **Практическое занятие № 83**  Преодоление полосы препятствий  **Практическое занятие № 84**  Самостоятельное выполнение индивидуальных комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности. | 2  2  2  2  2 |
| 34 ч (176) | | **Практическое занятие № 85**  Дифференцированный зачет | **2** |  |
| **Всего:** | | | **176 ч** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения**

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета, кабинета ЛФК и спортивного зала:

* посадочные места по количеству обучающихся (скамейки);
* рабочее место преподавателя;
* комплект адаптированного учебно-методического обеспечения дисциплины «Физическая культура»;
* спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* многофункциональный принтер;
* музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

* гантели;
* тренажеры;
* гири;
* лыжный инвентарь;
* баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
* скакалки;
* гимнастические коврики;
* скамейки;
* секундомеры;
* ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

**3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**3.2.1. Печатные издания**

**Основные источники:**

Физическая культура : учебник для студ.учреждений СПО /. Н.В. Решетников [и др.], — М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с. Физическая культура: учебник для студ.учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев ; — М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с. — ISBN 978-5-7695-9716-9.

Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие/ Л.Н. Ростомашвили. —2-е изд., стереотип. — М. : Спорт, 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4

**3.2.2.Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Официальный сайт Паралимпийский комитет России : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://paralymp.ru/>. - Текст : электронный.
2. Официальный сайт Российская спортивная энциклопедия : официальный сайт. – URL: <https://libsport.ru/>. - Текст : электронный.
3. Официальный сайт Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>. – Текст : электронный.

**3.2.3.Дополнительные источники**

1. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М. Р. Валетов : – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»

**3.3. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В целях реализации рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура созданы и совершенствуются специальные условия с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

На основании данных о состоянии здоровья после проведения медицинского осмотра и анализа индивидуальных программ реабилитации (ИПР), озвучивания на педагогическом совете рекомендаций врача обучающимся с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются направления адаптационной работы в области содержания образования, технологий обучения и организации учебного процесса:

***содержание:***

* организовать пропедевтическую работу, направленную на подготовку обучающихся к освоению программ среднего профессионального образования;
* в зоне ближайшего развития предусмотреть возможность формирования положительного отношения к укреплению здоровья средствами физической культуры;

***технологии и методы обучения:***

* использовать личностно-ориентированные технологии при организации образовательного процесса;
* использовать коммуникативные технологии для формирования способностей к речевому взаимодействию, социальной адаптации, навыков самоорганизации и саморазвития;

***организация учебного процесса:***

* разработка индивидуального образовательного маршрута по предмету для ликвидации пробелов в обучении;
* *для обучающихся:*
* с заболеваниями органов зрения ограничить выполнение следующих упражнений: наклоны вниз, упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, силовые упражнения (в зависимости от тяжести заболевания);
* с ограниченными возможностями по слуху снизить количество повторений упражнений от общего числа;
* с нарушением опорно-двигательной системы: ампутантам – исключить упражнения, связанные с натиранием в месте соединения протеза со здоровым суставом; ДЦП, инсульт – исключить упражнения на выносливость;
* с заболеваниями центральной нервной системы – исключить упражнения с мячом, со скакалкой, силовые упражнения, плавание, эстафеты;
* с общими заболеваниями: ССЗ – исключить упражнения, связанные с задержкой дыхания, бег, кроссовую подготовку; сахарный диабет – дозировать нагрузки, связанные с бегом на короткие дистанции, исключить кроссовую подготовку, участие в соревнованиях; бронхиальная астма – исключить плавание, упражнения на общую выносливость и задержку дыхания; заболевания почек – дозировать занятия на свежем воздухе в зависимости от погоды, исключать переохлаждение, плавание, прыжковые упражнения;
* с учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья обеспечить предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

Данная программа является адаптированной для использования в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Учащиеся занимаются по своим подгруппам, за исключением отдельных обучающихся, которым предлагаются индивидуальные упражнения с учетом их заболевания.

Преподаватель физической культуры планирует материал согласно тематическому плану, распределяет его на учебный год с учетом материально-технических возможностей учебного заведения и физических возможностей здоровья обучающихся.

Преподаватель физической культуры при планировании учитывает замену одних видов программы на другие с учетом климатических условий региона и возможностей материально-технической базы учебного заведения.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  Средства профилактики перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  -письменных/ устных ответов,  -тестирования  Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:  - на практических занятиях;  - при ведении календаря самонаблюдения;  - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину);  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие),  -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Общая физическая подготовка**  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины  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 (специальности) | Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  на входе – начало учебного года, семестра;  на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.  Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий |