**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 дистанцииТехника бега на средние дистанцииТехника 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. | 2222222222 |
| **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 рукамиТехника 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. | 222 |
| **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. | 222 |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |
| Тема 1.1Здоровый 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** | 222 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 |  222 |
| **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. | 222 |
| **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). | 2222 |
| **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 | 222 |
| **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 | 22 |
| **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 | 22222 |
| **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. | 222222 |
| **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**22222222 | **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 | 222 |
| **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. | 222 |
| 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** | 22 |
| **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 | 2222 |
| **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 | 222 |
| **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 гибкостиСамостоятельная 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. | 22222 |
| 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 дисциплиныРоль 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 дисциплиныИспользовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельностиПользоваться 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 |