

	Министерство образования и науки Российской Федерации
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
	«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Учебно-методическая документация	

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Л.Н. Мозуль
(подпись)

Л.Н. Мозуль

«08»

сентября

2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

43.02.11. Гостиничный сервис

Квалификация выпускника: менеджер (базовая подготовка)

Согласовано:

Зам. начальника УМУ НовГУ по СПО

М.В. Никифорова
(подпись)

«08» *сентября* 2017 г.

Заместитель директора по УМ и ВР

А.П. Капустина
(подпись)

«01» *сентября* 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 года № 475) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.11 Гостиничный сервис в соответствии с учебным планом.

Организация разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого», Многопрофильный колледж НовГУ, Гуманитарно-экономический колледж.

Разработчик: О. Г. Петров

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии Гуманитарно-экономического колледжа.

Протокол № 1 от 31.08 2017 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  / Н.Х.Федорова

Рецензент: Федорова Н.Х., преподаватель высшей квалификационной категории, председатель ПЦК предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин Гуманитарно-экономического колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:	4
1.4 Перечень формируемых компетенций:	4
1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	17

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.11. Гостиничный сервис.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле.

1.3 Цели 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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Менеджер (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, 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
- самостоятельной работы обучающегося 108 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	104
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2		
Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры. 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.	1	1
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	1
Тема 1.3 Основы здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала 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, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной	2	2

	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.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		182	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	1,2
	Практическое занятие №1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	Практическое занятие №2 Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	Самостоятельная работа №1 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	2	
	Самостоятельная работа №2 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	3	
	Самостоятельная работа №3 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	3	
	Самостоятельная работа №4 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	2	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу.	-	2

	Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Практическое занятие №3 Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	2	
	Практическое занятие №4 Бег по прямой и виражу.	2	
	Практическое занятие №5 Овладение техникой эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие №6 Овладение техникой прыжка в длину.	2	
	Практическое занятие №7 Овладение техникой прыжка в высоту	2	
	Практическое занятие №8 Овладение техникой спортивной ходьбы	4	
	Самостоятельная работа №5 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	3	
	Самостоятельная работа №6 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	3	
	Самостоятельная работа №7 Подбор комплекса упражнений для прыжков в длину	3	
	Самостоятельная работа №8 Подбор комплекса упражнений для прыжков в высоту	3	
	Самостоятельная работа №9 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	3	
Тема 2. 3. Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещение 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.	-	2
	Практическое занятие №9 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	4	

	Практическое занятие №10 Ловля мяча. Броски мяча.	2	
	Практическое занятие №11 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	4	
	Практическое занятие №12 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие №13 Двусторонняя игра.	4	
	Самостоятельная работа №10 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	5	
	Самостоятельная работа №11 Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	7	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	3	
Тема 2.4 Волейбол	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием 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	-	2
	Практическое занятие №14 Перемещение по площадке. Поддача мяча.	2	
	Практическое занятие №15 Прием и передачи мяча	2	
	Практическое занятие №16 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №17 Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	Практическое занятие №18 Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	2	
	Практическое занятие №19 Учебная игра.	4	

	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	5	
	Самостоятельная работа №14 Имитация выполнения подачи мяча.	5	
	Самостоятельная работа №15 Имитация блокирования в прыжке	5	
	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	3	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	-	2
	Практическое занятие №20 Разучивание элементов техники лыжных ходов	4	
	Практическое занятие №21 Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	2	
	Практическое занятие №22 Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие №23 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	Практическое занятие №24 Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	4	
	Самостоятельная работа №17 Отработка умений проходить дистанции.	10	
	Самостоятельная работа №18 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	7	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	3	

Тема 2. 6 Аэробика.	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	2
	Практическое занятие №25 Техника выполнения движений в аэробике	2	
	Практическое занятие №26 Техника выполнения движений в шейпинге	2	
	Практическое занятие №27 Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	4	
	Практическое занятие №28 Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	2	
	Практическое занятие №29 Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	2	
	Практическое занятие №30 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	2	
	Самостоятельная работа № 20 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой	4	
	Самостоятельная работа № 21 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой	4	
	Самостоятельная работа № 22 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с лентой	4	
	Самостоятельная работа № 23 Составление комплексов упражнений по гимнастике.	4	

	Самостоятельная работа № 24 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	4	
Тема 2. 7 Атлетическая гимнастика.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	2,3
	Практическое занятие №31 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	2	
	Практическое занятие №32 Упражнения со свободными весами	2	
	Практическое занятие №33 Упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие №34 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		30	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и	-	2

	психических свойств и качеств Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	Практическое занятие №35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	8	
	Практическое занятие №35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	8	
	Практическое занятие №36 Формирование профессионально значимых физических качеств.	4	
	Практическое занятие №37 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры.		
	Самостоятельная работа № 25 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность менеджера в течение дня, в свободное время	3	
	Самостоятельная работа № 26 Выполнение комплексов упражнений для шеи	3	
	Самостоятельная работа № 27 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	2	
	Самостоятельная работа № 28 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	2	
Итого:		216	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

-баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Для занятия лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения:

-музыкальный центр, колонки, компьютер с лицензионным программным обеспечением;

-многофункциональный принтер; мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2014. - 304 с.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с. 14. Петрова, В.И.

4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Дополнительные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с. 10. Дианов, Д.В.

2. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

3. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2014. - 304 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура студента: Учебник для СПО. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 176с.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

1 Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся

2 Методические рекомендации по практическим занятиям

3 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Промежуточная аттестация в виде зачёта в 1, 3 семестре; в виде дифференцированного зачёта во 2 семестре.

Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачёта в 4 семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения Лыжи. Оценка техники ходьбы ППФП в достижении высоких профессиональных

	результатов. Оценка эффективности ППФП Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
--	---

5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъяттого				