

**Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. Физическая культура**

**для специальности
43.02.14 Гостиничное дело**

г. Владимир

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура по специальности 43.02.14 Гостиничное дело разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.14 Гостиничное дело

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело

1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования.

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

знать:

- 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

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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
-------------	--	---

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы **180** часов,

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся 180 часов;

1.5. Основные образовательные технологии

При реализации рабочей программы используются следующие технологии:

информационно-коммуникационные технологии, проблемного обучения, кейс-технологии, игровые технологии.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	180
в том числе:	
практические занятия	178
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. Условия реализации учебной дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

1. баскетбольные фермы с кольцами,
2. баскетбольные мячи,
3. волейбольная сетка с тросом и креплением,
4. волейбольные мячи,
5. гимнастические скамейки,
6. гимнастическая стенка,
7. скакалки
8. обручи,
9. гимнастические палки,
10. гантели

Оборудование тренажёрного зала:

1. силовой комплекс,
2. доска для пресса,

Оборудование лыжной базы:

1. лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
2. лыжные палки.

Технические средства обучения:

1. музыкальный центр,
2. ноутбук,
3. принтер,
4. секундомер,
5. рулетка,

6. калькулятор,
7. флажки судейские.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1) Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- 2) Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014.[Электронный ресурс: ЭБС znanium.com]
- 3) Лях.В.И. Физическая культура.10-11 классы:учеб.дляобщеобразоват. Организаций: базовый уровень/В.И. Лях.- 2-е изд. – М. : Просвещение,2015.

Дополнительные источники:

2. Журнал «Спорт в школе 1 сентября».
3. Журнал Физической культуре в школе.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olymptic. ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются в процессе проведения учебных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Итоговый контроль за курс обучения проводится в форме дифференцированного зачета. Текущий контроль включает в себя фронтальный, индивидуальный опрос на знание лексики, периодические словарные диктанты, диктанты-переводы в ходе изучения темы; устный опрос, перевод текста, самостоятельные работы для выявления уровня владения изученным грамматическим материалом; составление тезисов или плана прочитанного текста как основы устного или письменного сообщения, реферирование, аннотирование, рецензирование текста, монологическую и диалогическую речь.

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.	дифференцированный зачет -письменный/ устный ответы, -тестирования Экспертная оценка практических занятий
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	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;	

характерными для данной профессии (специальности)	на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	
---	---	--

