



УТВЕРЖДАЮ

Директор института СПО
М.А. Харламова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура / Адаптивная физическая
культура**

43.02.14 Гостиничное дело

Форма обучения: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.14. Гостиничное дело утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1552.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО *ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура*.

Учебная дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Рабочая программа разработана на кафедре теории методики физического воспитания.

Разработчик(и) рабочей программы: Лавриненко В.И., преподаватели института СПО.

Рецензент: к. п. н., доцент Семянникова В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.14. Гостиничное дело в следующих видах деятельности:

- Организация и контроль текущей деятельности работников службы приема и размещения;
- Организация и контроль текущей деятельности работников службы питания;
- Организация и контроль текущей деятельности работников службы обслуживания и эксплуатации номерного фонда;
- Организация и контроль текущей деятельности работников службы бронирования и продаж.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура / Адаптивная физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Программа «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование общих компетенций.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);

- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекции;
- обучение правильным движениям.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО поданному направлению подготовки (специальности):

а)общих(ОК):

ОК–8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **192** часа. в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **176** часов;

самостоятельной работы обучающегося **16** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	192
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:	
лекционные занятия	
лабораторные занятия	
практические занятия	176
контрольные занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
в том числе:	
- подготовка докладов, тезисов, рефератов; - подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формам занятия; - анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; - аналитическое исследование какой-либо проблемы; - составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; - составление личного плана самостоятельных физических упражнений; - ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»; - проведение самооценки здоровья; - подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3 – 7 семестры). Дифференцированный зачет : 8 семестр	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		32	
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля	Содержание учебного материала	32	
	Практические занятия	28	
	1 Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		2,3
	2 Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.		
	3 Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		
	4 Выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	5 Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	6 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	7 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.		
	8 Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	9 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	10 Выполнение комплексов упражнений присутности, нарушении осанки в грудных отделах, упражнения		
	11 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
	2 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			160	
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		32	
	Практические занятия		28	
	1	Дыхательная гимнастика.		2,3
	2	Фитбол -гимнастика.		
	3	Стретчинг.		
	4	Пилатес.		
	5	Восточные системы оздоровительных физических упражнений (йога, цигун).		
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	
	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
2	Подготовка рефератов, сообщений.			
3.	Анализ Интернет-ресурсов по теме.			
Тема 2.2 Оздоровительная ходьба и легкоатлетические упражнения	Содержание учебного материала		44	
	Практические занятия		40	
	1	Техника оздоровительной ходьбы.		2,3
	2	Техника легкоатлетических упражнений.		
	3	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	4	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.		
Самостоятельная работа обучающихся		4		

	1	Укрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет-ресурсов по теме.		
Тема 2.3 Подвижные спортивные игры	Содержание учебного материала		46	
	Практические занятия		42	
	1	Подвижные игры с элементами волейбола.		2,3
	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	3	Подвижные игры с элементами футбола.		
	4	Подвижные игры на развитие физических качеств.		
	5	Настольный теннис.		
	6	Дартс.		
	7	Коррекционно-развивающие игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Подвижные игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4 Скандинавская ходьба	Содержание учебного материала		38	
	Практические занятия		38	
	1	Техника скандинавской ходьбы.		
	2	Выполнение скандинавской ходьбы.		
	3	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием скандинавской ходьбы.		

	Самостоятельная работа обучающихся			2,3
Всего:				192

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: скандинавская ходьба и терренкур : методическое пособие : [16+] / сост. А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортова, Н. Ю. Заплатина [и др.]. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 22 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618164> (дата обращения: 01.09.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Бокач, В. М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В. М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284> (дата обращения: 01.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст : электронный.

2. Скандинавская ходьба: учебно-методическое пособие:[16+]/В.В. Бородин, В.В. Бородина, М.В. Андреева и др. ; Новосибирский государственный технический университет.–Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет,2018.–52с.:ил.,табл.– Режим доступа: по подписке. –URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576757>(дата обращения: 01.09.2021).–Библиогр.:с.43.–ISBN 978-5-7782-3561-8.–Текст: электронный.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<u>знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <u>уметь:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики.	ОК-8	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Вопросы для собеседования

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения к рабочей программе на ____/____ уч.год

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Зав. Кафедрой ____/____