

Приложение 5.6
к ОПОП СПО (ППССЗ) по специальности
43.02.14 Гостиничное дело

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«САКСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР

О.В. Добровольская

О.В. Добровольская
«26» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 43.02.14 Гостиничное дело

Профиль профессионального образования – социально-экономический

Рассмотрена на заседании предметной
(цикловой) комиссии общеобразовательных
учебных дисциплин
протокол № 10 от «25» мая 2022 г.
Председатель П(Ц)К *В.Ю. Ильин* В.Ю. Ильин

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями);
- рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Сакский технологический техникум»

Разработчик: Ревякина Ольга Викторовна преподаватель физической культуры Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Сакский технологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета | 7 |
| 3. Содержание учебного предмета..... | 9 |
| 4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы..... | 13 |
| 5. Условия реализации учебного предмета..... | 30 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели учебного предмета

Содержание рабочей программы учебного предмета направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления физического и психологического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретения компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системный подход, который обеспечивает

построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлена тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа психо регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня

функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Изучение физической культуры завершается промежуточной аттестацией студентов в форме дифференцированного зачета.

1.3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебная предмет УП.06 Физическая культура относится к общим учебным предметам из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; соответствии их возрастным и половым нормативам;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

-**метапредметных:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- **предметных:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активного применение их в игровой и

соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулирование работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки

в высоту способами перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Тема 2.2. Спортивные игры

2.2.1. Футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

2.2.2. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Тема 2.3. Гимнастика с элементами акробатики

Выполнение упражнений на выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствование внимания, целеустремленности, мышления. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и акробатической гимнастики.

Тема 2.2. Спортивные игры

2.2.3. Волейбол

Исходное положение, перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объём часов | | | | | | итого |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | I курс | | II курс | | III курс | | |
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | |
| Объем учебного предмета | 50 | 66 | - | - | - | - | 116 |
| <i>в т. ч. в форме практической подготовки*</i> | - | - | - | - | - | - | - |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий, всего | 50 | 66 | - | - | - | - | 116 |
| из них: | - | - | - | - | - | - | - |
| - урок/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i> | 2 | 4 | - | - | - | - | 6 |
| - лекция/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i> | | | | | - | - | |
| - практическое занятие/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i> | 48 | 62 | - | - | - | - | 110 |
| - лабораторное занятие/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i> | - | - | - | - | - | - | - |
| - консультация | - | - | - | - | - | - | - |
| - семинар/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i> | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся | - | - | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачета (2 семестр) | | | | | | | |

*-указывается количество часов при наличии

| № раздела, темы | Название разделов и тем | Код личностных результатов реализации программы воспитания | Кол-во часов | № учебног о занятия | Название темы учебного занятия | Домашнее задание |
|---------------------------|----------------------------|--|--------------|---------------------|--|-------------------------------------|
| I курс (1 семестр) | | | | | | |
| 1 | Теоретическая часть | ЛР 3,7,9 | 2 | 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Физическая культура стр.91 |
| | | | | 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | |
| 2 | Практическая часть | | 48 | | | |
| 2.1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | ЛР 1,2,3,4 | 11 | 3 | Совершенствование техники спринтерского бега | Изучить технику спринтерского бега |
| | | | | 4 | Повторение техники спринтерского бега | Освоение техники спринтерского бега |
| | | | | 5 | Овладение техникой эстафетного бега | Физическая культура стр.112§22 |
| | | | | 6 | Повторение техники эстафетного бега | Медленный бег |
| | | | | 7 | | Какие виды прыжков |

| | | | | | | |
|---------------|------------------------|--------------------|-----------|----|--|--|
| | | | | | | высоту вы знаете. |
| | | | | 8 | Совершенствование техники длительного бега | Повторение длительного бега |
| | | | | 9 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Повторение упражнения |
| | | | | 10 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Подвижные игры |
| | | | | 11 | Совершенствование техники метания в цель | Метание мяча в цель(ГТО) |
| | | | | 12 | Метание различных снарядов на дальность с разбега | Физическая культура стр.118§22 |
| | | | | 13 | Толкание ядра | Физическая культура стр.121§22 |
| 2.2 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | 14 | | | |
| 2.2.1. | Футбол | ЛР 7,10 | 7 | 14 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Изучить резанные удары |
| | | | | 15 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Подвижные игры |
| | | | | 16 | Совершенствование техники ведения мяча | Изучите виды остановок мяча в футболе |
| | | | | 17 | Совершенствование техники защитных действий | Физическая культура В.И. Лях стр.97§20 |
| | | | | 18 | Учебная игра. Игра по правилам | Учебная игра в мини футбол |
| | | | | 19 | Совершенствование техники перемещений и владения мяча | Жонглирование с мячом |
| | | | | 20 | Совершенствование тактики игры | Подвижные игры |
| 2.2.2 | Баскетбол | ЛР 1,2,3,12 | 7 | 21 | Совершенствование техники передвижений | Упражнение на ловкость с мячом |

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1 Материально-техническое обеспечение

Освоение программы учебного предмета УП.06 Физическая культура предполагает наличие ГБПОУ РК «Сакский технологический техникум» спортивного зала. Объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование спортзала:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 25 чел. в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал
- спортивный инвентарь
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом
- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий
- стенка гимнастическая
- ворота для мини-футбола

5.2. Основная учебная литература

1.Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл. М.- «Просвещение»,2014г.

5.3. Электронные издания и интернет-ресурсы

1.www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2.www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

3.www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

