

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 43.02.14 Гостиничное дело

2021

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией  
социально – гуманитарных дисциплин  
и МДК

Председатель Ермолаева Н.А. Ермолаева  
Протокол № 9 от «20» мая 2021 г.

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 9 от «28» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ КК АМТТ



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы утвержденной ФГУ ФИРО, 2010г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.14 Гостиничное дело/ 43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ, утвержденного приказом МОН РФ от 9 декабря 2016 г. N 1552, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный N 44974 от 26 декабря 2016.)

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-технологический техникум».

Разработчик: Погорелова М.В. Погорелова М.В., преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты: И.В. Кондратюк И.В. Кондратюк, старший преподаватель физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту», по специальности «Физическая культура и спорт»

И.Н. Маликова И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания ГБПОУ КК «АМТТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и туризм», по специальности «Тренер-преподаватель»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

## 1.1. Область применения примерной рабочей программы

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 8 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 12	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 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

<sup>1</sup> Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, которые необходимы для освоения данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с ОПОП.

## 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 нагрузки	176
Учебная образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	176
в т.ч. в форме практической подготовки	174
Практические занятия	174
Теоретические занятия	2
<i>Самостоятельная работа<sup>2</sup></i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

<sup>2</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 8
	<b>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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.		
	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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, вработка, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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.		
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>174</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие, средние дистанции.</li> <li>2. Техника бега на длинные дистанции.</li> <li>3. Техника бега по прямой и виражу.</li> <li>4. Техника бега на стадионе и пересечённой местности.</li> <li>5. Эстафетный бег.</li> <li>6. Техника спортивной ходьбы. Пряжки в длину.</li> </ol>	<b>12</b>	<b>ОК 8</b>

Тема 2.2. Общая физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	-	ОК 8
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы.</p> <p>2. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах.</p> <p>3. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.</p> <p>4. Подвижные игры.</p>	8	
Тема 2.3. Спортивные игры.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>1. Перемещения по площадке.</p> <p>2. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди.</p> <p>3. Ведение мяча. Передача мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>4. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди. Зачет.</p> <p>5. Ловля мяча: «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>6. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p>7. Тактика игры в нападении.</p> <p>8. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.</p> <p>9. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>10. Тактика игры в защите в баскетболе.</p> <p>11. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>12. Двусторонняя игра.</p>	24	ОК 8

	<p><b>Волейбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки в волейболе.</li> <li>2. Перемещение по площадке.</li> <li>3. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</li> <li>4. Приём мяча. Передачи мяча.</li> <li>5. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</li> <li>6. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</li> <li>7. Тактика игры в защите, в нападении.</li> <li>8. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Зачет.</li> </ol>	20	
--	--	----	--

	<p style="text-align: center;"><b>3 курс</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Групповые и командные действия игроков.</li> <li>2. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</li> </ol> <p><b>Футбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемещение по полю. Ведение мяча.</li> <li>2. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.</li> <li>3. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой.</li> <li>4. Удары по воротам. Обманные движения.</li> <li>5. Обводка соперника, отбор мяча.</li> <li>6. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).</li> <li>7. Техника и тактика игры вратаря.</li> <li>8. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</li> </ol> <p><b>Гандбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков.</li> <li>2. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.</li> <li>3. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).</li> <li>4. Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения.</li> <li>5. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.</li> </ol>	16	
--	--	----	--

	<p>6. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Зачет.</p> <p>7. Тактика игры вратаря.</p> <p>8. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способы хватки ракетки, игровые стойки.</li> <li>2. Передвижения по площадке, жонглирование воланом.</li> <li>3. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки.</li> <li>4. Удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.</li> <li>5. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку.</li> <li>6. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон.</li> <li>7. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.</li> <li>8. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.</li> <li>9. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков.</li> <li>10. Двусторонняя игра.</li> </ol> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</li> <li>2. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.</li> <li>3. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат.</li> <li>4. Технические приемы: поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Зачет.</li> </ol> <p><b>4 курс</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Тактика игры, стили игры.</li> <li>6. Тактические комбинации.</li> <li>7. Тактика одиночной и парной игры.</li> <li>8. Двусторонняя игра.</li> </ol>	20	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основные виды перемещений.</b> Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</li> <li>2. <b>Техника выполнения движений в степ-аэробике.</b> Общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.</li> <li>3. <b>Основные исходные положения.</b> Движения ногами и руками в различных</li> </ol>	20	ОК 8

	<p>видах степ-аэробики.</p> <p><b>4. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике.</b> Общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p>		
--	--	--	--

	<p><b>5. Техника выполнения движений в шейпинге.</b> Общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p><b>6. Техника выполнения движений в пилатесе.</b> Общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p><b>7. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике.</b> Общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p><b>8. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головой" к "хвосту" "зиг-заг" "сложения", "блок-метод".</b></p> <p><b>9. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</b></p> <p><b>10. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</b></p>		
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>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</p>	-	ОК 8

	<p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</li> <li>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> </li> <li>4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп</li> </ol>		
<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>		<p>20</p>	
<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных качеств. Зачет.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</li> <li>4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</li> <li>5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</li> <li>6. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</li> <li>7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</li> </ol>		<p>ОК 8</p>

	8. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. 9. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. 10. Оценка эффективности ШФП. Дифференцированный зачет.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем		176	
Всего:		176	

В виду климатических условий раздел 2 тема 2.5. лыжная подготовка часы распределены на темы 2.3. Спортивные игры

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованного раздевалкой с душевой кабиной, открытой спортивной площадкой.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений, оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Для ППФП имеется стрелковый тир.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд техникума имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, М.: ИЦ «Академия», 2017, 320 с.
2. Бишаева А.А.. Физическая культура, Москва, Академия. 2020 ([www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)) ЭБС
3. Бишаева А.А., Физическая культура, Москва, Академия., 2020 год

##### **3.2.2. Дополнительные источники:**

Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 8-е изд., стер., М.: ИЦ «Академия», 2015, 304 с.

Физическая культура. Основы здорового образа жизни., Кобяков Ю.П.: учебное пособие, 2-е изд., Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, 252 с.

##### **3.2.3. Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosssport.ru>

### 3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОГСЭ.04. ОК6, ОК8.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения <sup>3</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок. не менее 75% правильных ответов</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирования</li> </ul> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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. </li></ul>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>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</p>	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>- выполнения студентом функций судьи,</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами</li> </ul>

<sup>3</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

		<p>спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul>
--	--	---

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 43.02.14 Гостиничное дело, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, утвержденной ФГУ ФИРО, 2010 г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.14 Гостиничное дело/43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ.

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

Рабочая программа состоит из следующих разделов: *Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности. Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)\* (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей/профессий).* Также в рабочей программе указаны темы: *Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.4. Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика (для юношей). Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов. Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.*

В разделе 1 студенты знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

В разделе 2 студенты изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

В разделе 3 студенты узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 43.02.14 Гостиничное дело и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 43.02.14 Гостиничное дело

*Рецензент:*

Старший преподаватель ФГБОУ  
ВО АГПУ



## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 43.02.14 Гостиничное дело, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, утвержденной ФГУ ФИРО, 2010 г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.14 Гостиничное дело/43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ.

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

Рабочая программа состоит из следующих разделов: *Раздел 1.* Научно-методические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 2.* Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 3.* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)\* (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей/профессий). Также в рабочей программе указаны темы: *Тема 1.1.* Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. *Тема 2.1.* Общая физическая подготовка. *Тема 2.2.* Лёгкая атлетика. *Тема 2.3.* Спортивные игры. *Тема 2.4.* Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика (для юношей). *Тема 3.1.* Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов. *Тема 3.2.* Военно – прикладная физическая подготовка.

В разделе 1 студенты знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

В разделе 2 студенты изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

В разделе 3 студенты узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 43.02.14 Гостиничное дело и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 43.02.14 Гостиничное дело

*Рецензент:*

Руководитель физического воспитания  
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире



И.Н.Маликова