

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Международный колледж сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих,
специальностям среднего профессионального образования
43.02.15 Поварское и кондитерское дело, 43.02.14 Гостиничное дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг по
программе подготовки специалистов среднего звена,
38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 38.02.04 Коммерция (по отраслям)
по программе подготовки специалистов среднего звена (базовая подготовка)

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения на базе основного общего образования -
43.01.09 Повар, кондитер, 43.02.15 Поварское и кондитерское дело,
43.02.14 Гостиничное дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг –
3 года 10 месяцев;

38.02.03 Операционная деятельность в логистике,
38.02.04 Коммерция (по отраслям) 2 года 10 месяцев

Профиль получаемого профессионального образования-
Повар кондитер, Поварское и кондитерское дело -естественно-научный;
Гостиничное дело, Технология эстетических услуг,
Операционная деятельность в логистике, Коммерция (по отраслям) -
социально-экономический

Казань - 2022

УТВЕРЖДАЮ

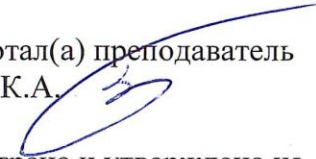
Зам. директора по УПР

 О.Р. Скальская

« 5 » 09. 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «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», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Международный колледж сервиса».

Разработал(а) преподаватель
Зубков К.А. 

Протокол № 1 от
« 5 » сентября 2022 г.

Рассмотрена и утверждена на
заседании методической группы
общеобразовательных дисциплин

Руководитель МГ  Валиахметова Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих, специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, 43.02.14 Гостиничное дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг по программе подготовки специалистов среднего звена, 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 38.02.04 Коммерция (по отраслям) по программе подготовки специалистов среднего звена (базовая подготовка).

1.1.1. Профиль получаемого профессионального образования:

<i>Профессия, специальность</i>	<i>Профиль</i>
43.01.09 Повар, кондитер	естественно-научный
43.02.15 Поварское и кондитерское дело	естественно-научный
43.02.14 Гостиничное дело	социально-экономический
43.02.12 Технология эстетических услуг	социально-экономический
38.02.03 Операционная деятельность в логистике	социально-экономический
38.02.04 Коммерция (по отраслям)	социально-экономический

1.2. Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций (далее – ОК) и личностных результатов реализации программы воспитания (далее - ЛР).

1.2.1. Выпускник, освоивший образовательную программу по профессии Повар, кондитер, по специальности Поварское и кондитерское дело, Гостиничное дело, Технология эстетических услуг, должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2.2. Выпускник, освоивший образовательную программу по специальности Операционная деятельность в логистике, должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.2.3. Выпускник, освоивший образовательную программу по специальности Коммерция (по отраслям), должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.3. Результаты освоения дисциплины направлены на формирование личностных результатов реализации программы воспитания (далее - ЛР).

Личностные результаты
реализации программы воспитания
по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих,
специальностям среднего профессионального образования
43.02.15 Поварское и кондитерское дело, 43.02.14 Гостиничное дело, 43.02.12 Технология эстетических услуг по
программе подготовки специалистов среднего звена,
38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 38.02.04 Коммерция (по отраслям)
по программе подготовки специалистов среднего звена (базовая подготовка)

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Критерии оценки	Код личностных результатов реализации программы воспитания
---	------------------------	---

<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; - сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей; - умение оказывать первую помощь 	<p>ЛР 9</p>
---	--	--------------------

Оценка личностных результатов реализации программы воспитания может быть произведена с применением следующих форм оценивания:

- персонифицированная (демонстрирующая достижения конкретного обучающегося);
- неперсонифицированная (характеризующая достижения в учебной группе, у конкретного педагогического работника, в образовательной организации в целом);
- качественная (измеренная в номинативной шкале: есть/нет);
- количественная (измеренная, например, в ранговой шкале: больше/меньше);
- интегральная (оцененная с помощью комплексных тестов, портфолио, выставок, презентаций);
- дифференцированная (оценка отдельных аспектов развития).

При этом могут предусматриваться следующие методы оценивания:

- наблюдение;
- портфолио;
- экспертная оценка;
- стандартизированные опросники;

- проективные методы;
- самооценка;
- анализ продуктов деятельности (проектов, практических, творческих работ) и т.д.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает достижение следующих результатов:

Код¹ОК,ЛР (указываются только коды)	<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>
ОК 6 ОК 8 ЛР 9	3.1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, 3.1- основы здорового образа жизни, 3.2 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, 3.2 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности,	У.1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У.2 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственными стандартам по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, У.3 – подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности.

1.4. Содержание дисциплины имеет межпредметные связи с дисциплинами охрана труда, безопасность жизнедеятельности.

Для лучшего усвоения учебного материала его изложение необходимо проводить с применением технических средств обучения, видео-, аудиоматериалов, современных программ компьютерного проектирования.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по профессии 43.01.09 Повар, кондитер:

Объем образовательной нагрузки (всего) – **80 часов**, в том числе:

учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **80 часов**;

теоретическое обучение – не предусмотрено.

лабораторные и практические работы – 40 часов;

консультации – не предусмотрено.

самостоятельной работы обучающегося – **40 часов**.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело:

Объем образовательной нагрузки (всего) – **344 часов**, в том числе:

учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **344 часа**;

теоретическое обучение – не предусмотрено.

лабораторные и практические работы – 164 часа.

консультации – не предусмотрено.

самостоятельной работы обучающегося – **180 часов**

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 43.02.14 Гостиничное дело:

Объем образовательной нагрузки (всего) – **324 часов**, в том числе:

учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **324 часов**;

теоретическое обучение – не предусмотрено

лабораторные и практические работы – 162 часа

консультации – не предусмотрено.

самостоятельной работы обучающегося – **162**

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг:

Объем образовательной нагрузки (всего) – **332 часов**, в том числе:
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **332 часов**;
теоретическое обучение – не предусмотрено
лабораторные и практические работы – 166 часов;
консультации – не предусмотрена
самостоятельной работы обучающегося – **166 часов**

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике:

Максимальная учебная нагрузка – **236 часов**, в том числе:
лабораторные и практические работы – 118 часов
консультации – не предусмотрено
самостоятельной работы обучающегося – **118 часов**

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям):

Максимальная учебная нагрузка – **236 часов**, в том числе:
лабораторные и практические работы – 118 часов
консультации – не предусмотрено
самостоятельной работы обучающегося – **118 часов**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов					
	43.01.09 Повар, кондитер	43.02.15 Поварское и кондитерское дело	43.02.14 Гостиничное дело	43.02.12 Технология эстетических услуг	38.02.03 Операционная деятельность в логистике	38.02.04 Коммерция (по отраслям)
Объем образовательной нагрузки (всего)	80	344	324	332	236	236
Учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем	80	344	324	332	236	236
в том числе:						
теоретическое обучение						
лабораторные и практические работы	40	164	162	166	118	118
Консультации						
Самостоятельная учебная работа	40	180	162	166	118	118

в том числе:						
индивидуальное проектное задание						
тематика внеаудиторной самостоятельной работы						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета						

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Поварское и кондитерское дело	Коммерция (по отраслям)	Операционная деятельность в <small>ПОДСИСТЕМА</small>	Повар, кондитер	Гостиничное дело	Технологии эстетических услуг	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Раздел 1. Основы физической культуры		16	4	4	4	8	8	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	8	2	2	2	4	4	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Физическая культура в профессии	1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния								

² В соответствии с Приложением 3 ПООП.

нальной подготовке и социокуль турное	организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.								
развитие личности	2. 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 (специальность) предъявляет повышенные требования.	8	2		2	4	4	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Раздел 2. Легкая атлетика									
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала 1. Виды легкой атлетики. Правила соревнований на беговых дистанциях. Основы	24	10	10	8	12	12	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
		4			2				

	техники безопасности при беговых упражнениях								
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>								ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	1. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон 3 по 20 м.	8	4	4	2	4	4		ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	2. Бег 30 м, челночный бег 310 м.	8	2	2	2	4	4		ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	3. Гладкий равномерный бег от 10-5 мин. Развитие выносливости.	4	4	4	2	4	4		ОК 6 ОК 8 ЛР 9
<i>Тема 2.2. Прыжки</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	16	10	10	6	8	8	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам.								

	Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.	4			2				
	В том числе, практических занятий и самостоятельных работ	4 4	4	4	2	4	4		ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				2				
	2. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».	4	6	6	2	4	4		ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.3. Метание.	Содержание учебного материала	12	10	10	4	6	6	2	
	1. Совершенствование техника метания гранаты. Основы техники безопасности при метании гранаты.	4	4	4					ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ								ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	1. Совершенствование метания гранаты на результат. 2. Метание гранаты: юноши 700 г, девушки 500 г. Метание гранаты с места.	4 4	4 2	4 2	2 2	2 4	2 4	2 4	

	<p>Самостоятельная работа.</p> <p>1. Определение силы мышц сгибателей кисти у спортсменов 15 лет различных специализаций.</p> <p>2. Развитие быстроты.</p> <p>3. Развитие скорости.</p> <p>4. История легкой атлетике</p> <p>5. Первые олимпийские игры до н. э.</p>	30	14	14	10	30	30		<p>ОК 6</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 9</p>
Раздел 3. Баскетбол									
Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	Содержание учебного материала	38	24	24	20	38	12	2	<p>ОК 6</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 9</p>
	1. Совершенствование технике и тактике игры в баскетбол. Ведения игры в нападении и защите.								
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ								

1. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек	4	2	2	2	4	4		
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	4	2	2	2	4	4		
3. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении	4	2	2	2	4	4		
4. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	4	2	2	2	4			
5. Перехват мяча во время ведения	4	2	2	2	4			
6. Техника «финтов» с противодействия.	4	2	2	2	4			
7. Штрафной бросок	2	2	2	2	2			
8. Совершенствование варианта «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1.	2	2	2	2	2			

<p>9.Индивидуальные действия игроков в нападении.</p>	2	2	2	2	2			
<p>10.Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу.</p>	2	2	2	2	2			
<p>11.Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения.</p>	2	2	2	2	2			
<p>12.Совершенствование применения заслонов, изменения направления движения, борьба мяча после отскока от щита или корзины.</p>	2	2	2	2	2			
<p>13. Совершенствование командных действий: постепенного нападение, быстрый прорыв в атаке.</p>	2			2	2			

	Самостоятельная учебная работа	32	16	16	10	32	32		
	1. Физическая культура в здоровом образе жизни школьника?				2	6			ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	2. Развитие ловкости?				2	6			
	3. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт?				2	6			
	4. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности?				2	12			
	5. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни				2				
Раздел 4. Волейбол									
Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.	Содержание учебного материала	24	20	20	22	28	28	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	1. Групповые и индивидуальные технические действия игроков в волейболе. Правила судейства.								
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ								

1. Развитие координации, подвижности..	2	4	4	2	2	2		
2. Тактические действия в защите и нападении.	2	2	2	2	2	2		
3. Совершенствование перемещения – приставным шагом, скачком, броском.	2	2	2	2	4	4		
4. Совершенствование падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину.	2	2	2	2	4	4		
5. Передача мяча снизу сверху.	2	2	2	2	2	2		
6. Совершенствование верхней передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.	2	2	2	2	2	2		
7. Совершенствование нижней передачи из разных точек.	2	2	2	2	2	2		
	2	2	2	2	2	2		

8.Подачи с задней линии. Нападающий удар из-под сетки.	2	2	2	2	2	2		
9.Прямой нападающий удар до линии нападения.	2			2	2	2		
10.Прием мяча с подачи и розыгрыш.	4			2	4	4		
11.Тройное блокирование.				2				

	Самостоятельная работа	32	26	26	2	32	32	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	1. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.								
	2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.								
	3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.								
	4. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.								
	5. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.								
Раздел 5. Настольный теннис									

Тема 5.1 Техника и тактика игры в настольный теннис.	Содержание учебного материала	8	12	12	2	20	20	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	1. Технике и тактике игры в настольный теннис.								
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	4	4	2	4	4	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	1. Перемещения игроков, удары по мячу.	2	2	2		4	4		
	2. Удары по мячу, крученые подачи.	2	2	2		6	6		
	3. Совершенствование подач: толчком, накатом, подрезкой.	2	2	2		6	6		
	4. Соревновательные игры с применением изученных приемов.	2	2	2					

	Самостоятельная работа 1. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.) 2. Цели, задачи и средства общей физической подготовки? 3. Цели, задачи и средства спортивной подготовки? 4. Самоконтроль в процессе физического воспитания? 5. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний?	32	26	26	2	32	32	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика									
Тема 6.1	Содержание учебного материала	10	16	26	2	14	14	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	2	2					
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ							3	

<p>1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка.</p>	2	2	2					
<p>2. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей, с продвижением боком и спиной вперед, через барьер разной высоты.</p>	2	4	4					
<p>3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины)</p>		4	4					
<p>4. Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.</p>	2	2	2					
<p>5. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног.</p>								

	<p>6. Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°).</p> <p>7. Круговая тренировка на 6 - 7 станций</p> <p>Самостоятельная учебная работа</p> <p>1. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний?</p> <p>2. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата?</p> <p>3. Способы улучшения зрения?</p> <p>4. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»)?</p> <p>5. Средства и методы воспитания физических качеств?</p>	2	2	2				3	
<p>Раздел 7. Лыжная подготовка</p>		32							<p>ОК 6 ОК 8 ЛР 9</p>

Тема 7.1. Лыжный спорт.	Содержание учебного материала									
	Влияние лыжной подготовки на организм человека. Основы техники безопасности	34	12	12	2	6	6	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ									
	1. Подъем лесенкой, подъем полу елочкой, елочкой.	4	2	2		4	4			
2. Спуски с низкой и основной стойке.										
	3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.	2	2	2		2	2			
	4. Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Техника преодоления спусков.	2	2	2						

<p>5.Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая. Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».</p>	4	2	2					
<p>6.Повторное прохождение отрезков на скорость 400-350 м, 550-650 м.</p>								
<p>7.Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 550 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 250-450 м.</p>	4	2	2					
<p>8. Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.</p>	2	2	2					
<p>9.Кроссовая подготовка с приемами разных ходов.</p>	4	4	4					
<p>10.Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 6 км.</p>	4	4	4					

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря)</p> <p>2. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)</p> <p>3. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований?</p> <p>4. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований?</p> <p>5. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..</p>	16	16	16	10	16	16	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Итого:		344	236	236	80	324	332		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал оснащенный оборудованием: Баскетбольные щиты, кольца. Волейбольная сетка. Мячи волейбольные, баскетбольные, набивные. Спортивные скамейки. Гимнастические обручи, скакалки. Открытый стадион широкого профиля.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Печатные издания

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов: учебное пособие / Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— М.: Советский спорт, 2018. 296 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>

2. Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / Лысова И.А.— М.: Московский гуманитарный университет, 2019. 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебник / Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г.— М.: Евразийский открытый институт, 2018. 344 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. — М.: Академия, 2018. 176 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Фитнес и физическая культура: учебно-методическое пособие / — С.: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. 44 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>

2. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: справочник / Козырева О.В., Иванов А.А.— М.: Советский спорт, 2010. 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901>

3. Журнал «Физкультура и спорт», Москва, 2010-2014 гг .

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Режим доступа: <http://gto.ru/>

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа minsport.gov.ru.

2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами упражнений, заданий, самостоятельной работы, творческих заданий.

<i>Перечень знаний и умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Элементы компетенций (ОК, ПК) личностные результаты реализации программы воспитания (ЛР)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки</i>
<p>Знания:</p> <p>3.1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>3.1- основы здорового образа жизни,</p> <p>3.2 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности,</p>	<p>Повар, кондитер, по специальности Поварское и кондитерское дело, Гостиничное дело, Технология эстетических услуг:</p> <p>ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений с учетом контрольных нормативов, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка выполнения самостоятельной работы: посещение тренажерного зала, посещение бассейна.</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической</p>

<p>3.2 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>У.1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>У.2 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственными стандартами по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма,</p> <p>У.3 – подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ</p>	<p>Операционная деятельность в логистике:</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>Коммерция (по отраслям):</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p style="text-align: center;"><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></p>	<p>подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения самостоятельной работы: защита рефератов, демонстрация м/м презентаций.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.</p>
---	---	--

