

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

Приложение № 7
к ООП ППКРС по профессии
43.01.09 Повар, кондитер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1569 (зарегистрирован в Минюст России от 22 декабря 2016 г. № 44898);
- Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 21 июля 2015 г.; рецензия №383 от 23 июля 2015 г.);
- Рекомендациями 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), Письмом об уточнении рекомендаций, одобренным Научно-методического совета ЦПОиСК ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 25.05.2017г.)

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «ТКПСТ»

Разработчик: Милютин Сергей Сергеевич, преподаватель

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол №7 от 04.07.2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место дисциплины в структуре программы: учебная дисциплина принадлежит к учебным дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

Содержание программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура 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;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненнозначимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

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

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 и 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 учебной дисциплины «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 учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять средства и методы физического воспитания;

- технически грамотно выполнять (на технику) легкоатлетические упражнения;

- выполнять элементы техники и тактики лыжных гонок.

- выполнять различные комплексы упражнений гимнастики, а также технически правильно их выполнять;

- выполнять на технику игровые элементы игровых видов спорта;

- осуществлять контроль за состоянием здоровья и самоконтроль;

- соблюдать технику безопасности;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- технику безопасности на занятии физической культуры;

- элементы техники лыжных гонок;

- о состоянии современной физической культуры;

- формы и содержание физических упражнений

- средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

- правила соревнований по избранному игровому виду спорта.

- средства и методы тренировки для развития различных физических качеств.

- основные средства и методы физической культуры.

Изучение дисциплины обеспечивает освоение общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной

деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	172
в том числе:	
практические занятия	168
лабораторные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося	2
в том числе:	
составление комплекса упражнений для развития мышц рук	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (1-4 семестры)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов				Уровень освоения
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
		38	48	40	48	
Введение 1.	Содержание учебного материала					
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		2		2
Раздел 1. Легкая атлетика						
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование .Выполнение контрольного норматива (бег 60 м)	4	2	4	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости». 2. Заполнение электронного портфолио и составление программ самообразования 3. Выполнение утренней зарядки					
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия: 1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование 2.Выполнение контрольного норматива {бег 500м{девушки} 1000м{юноши}}	4	2	4	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. выполнение утренней зарядки					
Тема 1.3 Эстафетный бег	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега, передача	2	2	2	2	-

	эстафетной палочки на месте и в движении, бег по дистанции, финиширование.					
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Выполнение утренней зарядки					
Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега.	Практические занятия: 1.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы, отталкивание, полет, приземление. 2.выполнение контрольного норматива прыжки в длину с разбега: 1й курс-согнув ноги, 2й курс-прогнувшись, 3й курс-ножницы.	2	2	4		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Утренняя зарядка..					
Тема 1.5 Воспитание физических качеств.	Практические занятия: 1.Воспитание скоростно-силовых качеств. 2.Развитие силовой выносливости и гибкости. 3.Выполнение контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лежа за 30с.{девушки} подтягивание на перекладине {юноши}наклон вперед из положения сед.	2		2		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса ППФП					
Тема 1.6 Выполнение контрольных нормативов	Практические занятия: 1. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)). 2. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м).	2	2	2	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.					
	Лекция Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности	2		2		

	специалиста.					
Раздел 2. Гимнастика		10		10		
Тема 2.1. Кувырок вперед, назад.	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок.</p> <p>2..Обучение и совершенствование техники кувырка назад с опорой руками за голову, кувырок в полушагат.</p>	2		2		-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составление комплекса ОРУ.</p>					
Тема 2.2 Стойка на лопатках, мост, стойка на голове {юноши}	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках, перекаты назад с опорой руками за голову, выполнение стойки на лопатках согнутыми ногами, с прямыми ногами.</p> <p>2.Обучение и совершенствование техники мост” из положения лежа на спине,</p> <p>3.Обучение и совершенствование техники стойки на голове с согнутыми ногами. {юноши}.</p>	2		2		-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составление комплекса упражнений для расслабления.</p>					
Тема 2.3. Акробатическая комбинация.	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Разучивание акробатической комбинации2.</p>	2		2		-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение утренней зарядки.</p> <p>2. Гимнастика в течение учебного дня.</p> <p>3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания гибкости»</p>					
Тема 2.4. Выполнение акробатической комбинации	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Выполнение акробатической комбинации</p>	2		2		-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Утренняя зарядка.</p> <p>2. Гимнастика в течение учебного дня.</p>					
Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>1. Коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, регуляция мышечного тонуса.</p> <p>2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины,</p>	2		2		

	гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий					
Раздел 3. Волейбол		10		10		
Тема 3.1. Основные стойки и перемещение	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.	2		2		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.					
Тема 3.2. Передача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками над собой, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены.	2		2		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составления комплекса ОРУ с предметами.					
Тема 3.3. Подача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. 2.Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	2		2		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.					
Тема 3.4. Нападающий удар	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	2		2		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.					
Тема 3.5. Прием мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху.	2		2		-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.					
Раздел 4. Лыжная подготовка			28		28	
Тема 4.1.	Практические занятия:		4		4	-

Попеременный двухшажный ход		1. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).					
		2.Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.					
Тема Одновременный бесшажный ход	4.2.	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа).					
		2. Выполнение утренней зарядки. 3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».					
		Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода: 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		4		2	-
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа).				2	-
Тема Одновременный одношажный ход	4.3.	2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития мышц рук.					
		Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).		4		4	-
		2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).					
		3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.					
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа).					
		2. Утренняя зарядка.					
Тема Одновременный двухшажный ход	4.4.	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).		4		4	-
		2. Обучение и совершенствование техники конькового					

	<p>одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).</p> <p>Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.</p>					
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа).</p> <p>2. Выполнение утренней зарядки .</p>					
Тема 4.5. Переход с одного хода на другой	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Обучение и совершенствование техники перехода с одного хода на другой, переход с попеременного двушажного на одношажный без шага, через один шаг, через два шага.</p>		4		4	-
Тема.4.6 Коньковый ход	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Обучение совершенствование техники конькового хода, подъемы, спуски, равнины</p>		4		4	-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.</p>					
Тема. 4.7 Преодоление подъемов, спуски, торможение. Повороты в движении.	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение и совершенствование техники подъемов, скользящим, боковым, ступающим шагами, лесенкой. Торможение плугом, упором. Спуски основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. 2. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении пере5ступанием, упором, плугом.</p> <p>3. Выполнение контрольного норматива соблюдение правильной техники упражнения.</p> <p>Зачетное занятие.</p>		6		6	-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.</p> <p>2. Ходьба на лыжах { 2-3 раза в неделю по 1,0-1,5 часа</p>					
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол			10		12	
Тема 6.1. Правила и техника игры	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника.</p> <p>2.Выполнение контрольного норматива соблюдение правильной</p>		2		2	-

	техники упражнения.					
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.					
Тема 6.2. Ловля и прием мяча, повороты на месте.	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения.		2		2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составления комплекса ОРУ с предметами.					
Тема 6.3. Ведение мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.		2		2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.				2	
Тема 6.4. Ловля и передача мяча в движении	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание.		2		2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки. 2. Составление комплекса ППФП.					
Тема 6.5. Стойка и передвижение по площадке	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передвижению по площадке: приставным, ускорением, перехват, взятие отскока. 2. Дифференцированный зачет.		2		2	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение утренней зарядки.					
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета						

Всего:	174	
--------	-----	--

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).

2.3 Характеристика основных видов деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	

Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4 '400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия следующих помещений:

– спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

– стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, туристические коврики, эстафетные палочки, лыжный инвентарь, скамейки, многофункциональные тренажеры, секундомер, свисток.

Технические средства обучения: компьютеры с программным обеспечением общего и профессионального назначения и выходом в Интернет, проектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. Учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – 2018. – М.: Академия, 2018. – 320 с.

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448586>

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.

2. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK>.

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>.

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>.

5. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущей и промежуточной аттестации.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – применять средства и методы физического воспитания; – технически грамотно выполнять (на технику) легкоатлетические упражнения; – выполнять элементы техники и тактики лыжных гонок. – выполнять различные комплексы упражнений гимнастики, а также технически правильно их выполнять; – выполнять на технику игровые элементов игровых видов спорта; – осуществлять контроль за состоянием здоровья и самоконтроль; – соблюдать технику безопасности; – оказывать первую медицинскую помощь при травмах. 	<p>Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях</p> <p>Оценка результатов промежуточной аттестации</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – технику безопасности на занятии физической культуры; – элементы техники лыжных гонок; – о состоянии современной физической культуры; – формы и содержание физических упражнений – средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. – правила соревнований по избранному игровому виду спорта. – средства и методы тренировки для развития различных физических качеств. – основные средства и методы физической культуры. 	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий по темам</p> <p>Оценка результатов промежуточной аттестации</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений:

Результаты (освоения общих компетенций)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> – обосновывает выбор и применяет методы и способы решения профессиональных задач; – эффективно и качественно выполняет профессиональные задачи; – продумывает организацию собственной деятельности в соответствии с поставленной 	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях

	<p>целью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – точно определяет и выбирает способы решения задач в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами; – качественно решает профессиональные задачи. 	
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> – проводит различные виды анализа языковых единиц, языковых явлений и фактов; –использует основные виды чтения (ознакомительно-изучающее, ознакомительно-реферативное и др.) в зависимости от коммуникативной задачи 	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<ul style="list-style-type: none"> – осуществляет готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; – сознательно относится к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. 	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	– соблюдает нормы речевого поведения в различных сферах и ситуациях общения, в том числе при обсуждении дискуссионных проблем	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	<ul style="list-style-type: none"> –работает с разными источниками информации, находит ее, анализирует, использует в самостоятельной деятельности; – логично выстраивает диалогическое общение в соответствии с коммуникативной задачей; – демонстрирует умения речевого взаимодействия с партнером: способность начать, поддерживает и завершает разговор; – успешно применяет коммуникационные способности на практике, с учетом особенностей социального и культурного контекста 	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	<ul style="list-style-type: none"> – формирует основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; – соблюдает принципы 	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях

	профессиональной этики.	
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	– владеет навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	– соблюдает здоровый образ жизни, занимается физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достигает жизненных и профессиональных целей.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях
ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	– извлекает необходимую информацию из различных видов средств массовой информации	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	– адекватно использует профессиональную терминологию на иностранном языке при заполнении документации; – повышает личностный и квалификационный уровни.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях
ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	–самостоятельно организует собственную деятельность, оценивает ее, определяет сферу своих интересов; –проявляет заинтересованность и определяет ответственность каждого за результат деятельности.	Оценка результативности выполнения заданий на практических занятиях