

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УПР
ГБПОУ РК «РКИГ»

Е.Ш. Булаш
Приказ № 145 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»
Специальность 43.02.15 «ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО»**



г. Симферополь, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», входящей в укрупненную группу направлений специальностей 43.00.00. Сервис и туризм.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства».

Разработчик: преподаватель общегуманитарных, социально-экономических дисциплин ГБПОУ РК «РКИГ» Волков А.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) социально-гуманитарных дисциплин («СГ»)

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель ЦМК «ОГСЭ и ЕН»

_____ Ярцева В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендована методическим советом ГБПОУ РК «РКИГ» при реализации основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Методист

_____ Донченко Я.А.

© Волков А.В. – автор-составитель

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ФИЛОСОФИИ»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП: Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», входящих в укрупненную группу направлений специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

Освоение учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

ЛР №	Расшифровка
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в

	сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
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
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 13	Принимающий осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; проявляющий отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 14	Демонстрирующий готовность и способность к продолжению образования, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 15	Проявляющий способность самостоятельно реализовать свой потенциал в профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в т.ч. в форме практической подготовки	136
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
Практическое занятие	136
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	10

Организационно-методические рекомендации: *Распределение учебных часов по темам программы*

№	Темы	Всего	Из них практических
1.	Теория	12	
2.	Лёгкая атлетика	34	34
3.	Спортивные игры. Волейбол.	12	12
4.	Спортивные игры. Баскетбол.	12	12
5.	Спортивные игры. Настольный теннис.	12	12
6.	Гимнастика	16	16
7.	Кроссовая подготовка	10	10
8.	Профессионально- прикладная физическая подготовка	+	+
9.	Туризм	40	40
10.	Военно-прикладная физическая подготовка	+	+
11.	Самостоятельная работа	6	
12.	Зачёты, дифференцированный зачёт	10	
13.	Итого	164	136

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. час. / в т. ч. в форме практической подготовки	Домашнее задание	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1.1 Теория	<i>Содержание учебного материала</i>	12		ОК 08 ЛР 1-15
	Инструктаж по охране труда. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры, как средство укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития, физической подготовленности. Физические нагрузки и отдых как фактор воздействия на физическое развитие. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Основы методик развития основных физических качеств. Сущность и ценности физической культуры. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Олимпийское движение, его возникновение и развитие. Олимпийская философия и здоровый образ жизни. Международное спортивное движение. Физическая подготовка как важный фактор успешного становления в профессиональной сфере. Ознакомить учащихся с благоприятными периодами развития физических качеств. Помочь сформировать у учащейся молодёжи достойное отношение к сохранению и восстановлению своего здоровья посредством различных видов двигательной активности. Оказывать методическую и практическую помощь в подборе средств и методов физической подготовки. Исторические справки по видам спорта, правила соревнований по видам спорта, судейство, методическое, техническое и тактическое руководство осуществляется в процессе каждого занятия. Популяризация ВФСК ГТО среди студентов СПО			
	1 Инструктаж по охране труда. Популяризация ВФСК ГТО среди студентов СПО.	1	Комплекс ОРУ	
	2	1	Комплекс ОРУ	

	3	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жиз- ненного успеха.	1	Комплекс ОРУ	
	4		1	Комплекс ОРУ	
	5	Олимпийское движение, его возникновение и развитие.	1	Комплекс ОРУ	
	6		1	Комплекс ОРУ	
	7	Физическая подготовка, как важный фактор успешного станов- ления в профессиональной сфере	1	Комплекс ОРУ	
	8		1	Комплекс ОРУ	
	9	Гигиена и её основные задачи	1	Комплекс ОРУ	
	10		1	Комплекс ОРУ	
	11	Физическая культура и спорт как социальное явление	1	Комплекс ОРУ	
	12		1	Комплекс ОРУ	
		Самостоятельная работа обучающихся. Изучить требования инструкций. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражне- ний. Изучение нормативов комплекса ГТО	6		
Раздел2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности			96	ОК 08	
Тема2.1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		34	ЛР 1-15	
	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние, длин- ные дистанции (60м, 100метров, 500м, 1000м); с низкого, с высокого старта; по элементам бега, в целом. Техника эстафетного бега, передачи эстафеты. Прыжки в длину, многоскоки. Бег по пе- ресеченной местности, интервальный бег, фартлек, равномерный, переменный, повторный, темпо- вый, с изменением направления движения, бег в аэробной пульсовой зоне. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-				

силовых качеств, координации движений. Правила судейства соревнований. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов			
Практические занятия			
13	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные	1	Комплекс ОРУ
14	упражнения бегуна. Опробывание техники спринтерского бега: в целом, по элементам бега. Интервальный бег	1	Комплекс ОРУ
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Многоскоки	1	Комплекс ОРУ
16		1	Комплекс ОРУ
17	Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта. Сдача контрольного норматива в беге на	1	Комплекс ОРУ
18	60-100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места: по элементам прыжка, в целом	1	Комплекс ОРУ
19	Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге: установка стартовых колодок, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног. Развитие прыгучести, многоскоки. Интервальный бег	1	Комплекс ОРУ
20		1	Комплекс ОРУ
21	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Передача эстафеты на месте и в движении. Равномерный бег. Сдача контрольного норматива в прыжке в длину с места	1	Комплекс ОРУ
22		1	
23	Закрепление двигательного навыка спринтерского бега (60 - 100м). Виды легкоатлетических метаний, СУ метателя. Метание	1	Комплекс ОРУ
24	теннисного мяча в вертикальные и горизонтальные цели: хват, отведение руки, скрестный шаг с одновременным отведением руки, метание теннисного мяча с места, с 1-3 шагов с разбега	1	Комплекс ОРУ
25	Обучение техническим особенностям бега на дистанции 200м с высокого старта: старт, стартовый разбег, вход в вираж, бег по	1	Комплекс ОРУ
26	виражу, выход с виража. Закрепление и совершенствование техники передачи эстафеты в соревновательной обстановке. ОФП	1	Комплекс ОРУ
27	Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие общей	1	Комплекс

	выносливости (равномерный бег). Совершенствование техники		ОРУ	
28	метания теннисного мяча: на точность; на дальность. Развитие специальной выносливости, «интервальный бег». Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500м - девушки, 1000м - юноши)	1	Комплекс ОРУ	
29	Подбор разбега в метаниях. Метание т/мяча с полного разбега на дальность (на результат). Развитие общей выносливости. Крос-	1	Комплекс ОРУ	
30	совая подготовка: бег по пересечённой местности с изменением направления движения, с заданиями, с изменением скорости бега	1	Комплекс ОРУ	
31	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега (7 – 9 шагов разбега). Акцент на технически	1	Комплекс ОРУ	
32	правильном выполнении набегания на планку и отталкивании с неё. ОФП	1	Комплекс ОРУ	
33	Метания. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты (имитация) с места, с 3 шагов разбега. Обучение ритму пол-	1	Комплекс ОРУ	
34	ного разбега, подбор разбега. ОФП. Кроссовая подготовка	1	Комплекс ОРУ	
35	Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с места, 3 шагов разбега с полного разбега (имитация). Челночный бег	1	Комплекс ОРУ	
36	(опробывание). Фартлек	1	Комплекс ОРУ	
37	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег (3 - 4км) по пересеченной местности без учёта времени Специальные упраж-	1	Комплекс ОРУ	
38	нения бегуна. ОФП. ППФП (подвижные игры)	1	Комплекс ОРУ	
39		1	ОРУ	
40	Тестирование – челночный бег. Специальная физическая подготовка легкоатлета. ППФП, ОФП	1	Комплекс ОРУ	
41	Правила соревнований. Судейство соревнований. Совершенствование техники передачи эстафеты. Совершенствование тех-	1	Комплекс ОРУ	
42	ники эстафетного бега. ППФП, Спортивная игра по упрощённым правилам	1	Комплекс ОРУ	
43	Проведение учащимися комплекса разминки. Специальные упражнения легкоатлета. СФП. ОФП. Подвижные игры для	1	Комплекс ОРУ	

	44	развития быстроты, ловкости координации	1	Комплекс ОРУ
	45	Сдача контрольных нормативов: бег на короткие дистанции 30 – 60 - 100м, прыжки в длину с места	1	Комплекс ОРУ
	46		1	
Тема2.2.1-12 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		12	
	Техника безопасности во время занятий волейболом. Совершенствование техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча, приём мяча снизу после подачи. Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия			
	Практические занятия			
	47	Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов. Техника безопасности в игре в волейбол. Правила	1	Комплекс ОРУ
	48	игры. Стойки. Расстановка. Перемещения. Опробывание инвентаря. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу	1	Комплекс ОРУ
	49	Закрепление навыков техники выполнения подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой. Подача мяча избранным	1	Комплекс ОРУ
	50	способом, прием мяча после подачи. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Двусторонняя игра	1	Комплекс ОРУ
	51	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Закрепление навыков приёма мяча после по-	1	Комплекс ОРУ
	52	дачи. Подача мяча избранным способом. Двусторонняя учебная игра. Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении	1	Комплекс ОРУ
	53	Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике нападающего удара. Закрепление навыков приёма мяча	1	Комплекс ОРУ
	54	после подачи. Учебная игра	1	Комплекс ОРУ
	55	Обучение технике и тактике игры в защите, техники блокирования, приёму мяча после "блока", приёму мяча после нападаю-	1	Комплекс ОРУ
	56	щего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Закрепление навыков игры в нападении. Учебная игра	1	Комплекс ОРУ
	57	Закрепление навыков техники и тактики игры в защите, техники блокирования, приёма мяча после "блока", приёма мяча	1	Комплекс ОРУ

	58	после нападающего удара. Работа в парах, вколоннах, в кругу. Двусторонняя игра	1	Комплекс ОРУ
Тема2.3.1-12 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		12	
	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча (выбивание, вырывание). Двухсторонняя игра с заданиями. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов.			
	Практические занятия			
	59	Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Основы техники владения мячом (дриблинг). Обучение стойкам, перемещениям, поворотам. Двусторонняя учебная игра	1	Комплекс ОРУ
	60	Закрепление навыков индивидуального владения мячом (дриблинг). Воспроизведение навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола. Жесты судей. Двусторонняя учебная игра	1	Комплекс ОРУ
	61	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двусторонняя учебная игра.	1	Комплекс ОРУ
	62	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Совершенствование технических элементов игры в соревновательной ситуации (двусторонняя учебная игра)	1	Комплекс ОРУ
	63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения и броска (двойной шаг). Техника игры в защите. Зонная защита. Двусторонняя учебная игра	1	Комплекс ОРУ
	64	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Техника игры в нападении. Нападение против зонной защиты.	1	Комплекс ОРУ
	65	Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1	Комплекс
	66			
	67			

	Двусторонняя учебная игра		ОРУ	
Тема2.4.1-14 Спортивные игры. Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>		12	
	Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Поддачи. Техника выполнения поддачи. Техника приёма и удара по мячу. Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Совершенствование техники и тактики игры в соревновательной ситуации			
	Практические занятия			
	71	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Обучение игровым стойкам. Техника передвижений:	1	Комплекс ОРУ
	72	скрестный ход,прыжковая техника передвижения, приставной шаг (ПШ), двушажный: (ДЛ) - слева, (ДП) - справа, одношажный: ОЛ - слева, ОП - справа	1	Комплекс ОРУ
	73	Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над тех-	1	Комплекс ОРУ
	74	ническими навыками владения теннисной ракеткой. Поддача. Техника выполнения поддачи. Обучение правилам игры	1	Комплекс ОРУ
	75	Техника выполнения поддачи. Тактика игры, стили игры. Техника и тактика игры в нападении. Закрепление техники элементов	1	Комплекс ОРУ
	76	игры в защите. Учебная игра. Правила соревнований. Судейство	1	Комплекс ОРУ
	77	Закрепление техники элементов игры в нападении. Тактика	1	Комплекс ОРУ
	78	игры, стили игры. Техника и тактика двухсторонней игры (игра в защите, игра в нападении). Учебная двусторонняя игра.	1	Комплекс ОРУ
	79	Закрепление навыков двухсторонней игры в игровой, соревно-	1	Комплекс ОРУ
	80	вательной ситуации. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Совершенствование техники элементов игры. Двусторонняя учебная игра	1	Комплекс ОРУ
	81	Оценка технических навыков владения теннисной ракеткой и элементами игры. Двухсторонняя учебная игра	1	Комплекс ОРУ
82	1		Комплекс ОРУ	
	<i>Содержание учебного материала</i>		16	
Тема2.5.1-18	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая			

Гимнастика	<p>тренировка. Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Особенности составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексов круговой тренировки в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования данных видов гимнастики как средств физической подготовки.</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения, движения рук, ног. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Представлена комплексами строевой подготовки. В основу легли прикладная и атлетическая гимнастика (упражнения на шведской стенке, с гимнастической скамейкой, на скакалке, с обручами, комплексы круговой тренировки). Сдача контрольных нормативов</p>																																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="515 855 568 895"></th><th data-bbox="568 855 1449 895">Практические занятия</th><th data-bbox="1449 855 1673 895"></th><th data-bbox="1673 855 1832 895"></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="515 895 568 967">83</td><td data-bbox="568 895 1449 967">Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений</td><td data-bbox="1449 895 1673 967">1</td><td data-bbox="1673 895 1832 967">Комплекс ОРУ</td></tr> <tr> <td data-bbox="515 967 568 1078">84</td><td data-bbox="568 967 1449 1078"></td><td data-bbox="1449 967 1673 1078">1</td><td data-bbox="1673 967 1832 1078">Комплекс ОРУ</td></tr> <tr> <td data-bbox="515 1078 568 1150">85</td><td data-bbox="568 1078 1449 1150">Перестроения в колоннах, в шеренгах. ОРУ в движении. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением.</td><td data-bbox="1449 1078 1673 1150">1</td><td data-bbox="1673 1078 1832 1150">Комплекс ОРУ</td></tr> <tr> <td data-bbox="515 1150 568 1230">86</td><td data-bbox="568 1150 1449 1230">Наиболее доступные методы их реализации. Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями</td><td data-bbox="1449 1150 1673 1230">1</td><td data-bbox="1673 1150 1832 1230">Комплекс ОРУ</td></tr> <tr> <td data-bbox="515 1230 568 1302">87</td><td data-bbox="568 1230 1449 1302">Гиревой спорт. Упражнения с гириями, гантелями. Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. ППФП</td><td data-bbox="1449 1230 1673 1302">1</td><td data-bbox="1673 1230 1832 1302">Комплекс ОРУ</td></tr> <tr> <td data-bbox="515 1302 568 1417">88</td><td data-bbox="568 1302 1449 1417"></td><td data-bbox="1449 1302 1673 1417">1</td><td data-bbox="1673 1302 1832 1417">Комплекс ОРУ</td></tr> <tr> <td data-bbox="515 1417 568 1503">89</td><td data-bbox="568 1417 1449 1503">Выполнение изученных и закреплённых двигательных навыков</td><td data-bbox="1449 1417 1673 1503">1</td><td data-bbox="1673 1417 1832 1503">Комплекс</td></tr> </tbody> </table>				Практические занятия			83	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений	1	Комплекс ОРУ	84		1	Комплекс ОРУ	85	Перестроения в колоннах, в шеренгах. ОРУ в движении. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением.	1	Комплекс ОРУ	86	Наиболее доступные методы их реализации. Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями	1	Комплекс ОРУ	87	Гиревой спорт. Упражнения с гириями, гантелями. Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. ППФП	1	Комплекс ОРУ	88		1	Комплекс ОРУ	89	Выполнение изученных и закреплённых двигательных навыков	1	Комплекс
	Практические занятия																																		
83	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений	1	Комплекс ОРУ																																
84		1	Комплекс ОРУ																																
85	Перестроения в колоннах, в шеренгах. ОРУ в движении. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением.	1	Комплекс ОРУ																																
86	Наиболее доступные методы их реализации. Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями	1	Комплекс ОРУ																																
87	Гиревой спорт. Упражнения с гириями, гантелями. Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. ППФП	1	Комплекс ОРУ																																
88		1	Комплекс ОРУ																																
89	Выполнение изученных и закреплённых двигательных навыков	1	Комплекс																																

		в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельных составленных упражнений). Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.		ОРУ		
	90		1	Комплекс ОРУ		
	91		1	Комплекс ОРУ		
	92		1	Комплекс ОРУ		
	93	Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине. Закрепление основных элементов техники упражнений- круговая тренировка. степ-аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг-аэробика, пилатес	1	Комплекс ОРУ		
	94		1	Комплекс ОРУ		
	95	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки Комплекс гимнастических упражнений.	1	Комплекс ОРУ		
	96		1	Комплекс ОРУ		
	97	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой и на гимнастической скамейке, на шведской стенке. Сдача контрольного норматива: подтягивание на перекладине	1	Комплекс ОРУ		
	98		1	Комплекс ОРУ		
Тема2.6.1 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		10			
	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Разновидности интервального бега: челночный бег 10х10м; фартлек. Равномерный бег15-20 мин., переменный бег до 20 мин (сочетающий ускорения до 200м; девушки в сочетании с ходьбой до 20 мин.) и повторный бег на различные дистанции. Различные виды ходьбы. Самоконтроль функционального состояния–пульсометрия					
	Практические занятия					
	99	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (челночный бег 10х10 м, интегральный бег, фартлек), развитие скоростной выносливости Марш-бросок по пересеченной местности	1	Комплекс ОРУ		
	100		1	Комплекс ОРУ		
	101	Развитие выносливости в интервальном беге, беге по пересеченной местности. Отработка правильного дыхания. Сдача контрольного норматива 1000м-девушки, 2000м- юноши. Зачёт	1	Комплекс ОРУ		
	102		1	Комплекс ОРУ		

	103	Развитие выносливости в бег по пересечённой местности на 3 км-девушки и 5 км-юноши	1	Комплекс ОРУ	
	104		1	Комплекс ОРУ	
	105	Самоконтроль в кроссовом беге по пересечённой местности Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ	
	106		1	Комплекс ОРУ	
	107	Тестирование в беге на дистанции 2 км - девушки и 3 км - юноши. Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ	
	108		1	Комплекс ОРУ	
Раздел3.(ППФП) Профессионально-прикладная физическая подготовка			40		ОК 08 ЛР 1-15
Тема3.1. Сущность и Содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов			Содержание учебного материала 40		
Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Рекреация, релаксация, аутотренинг, как способы восстановления психофизического состояния организма. Туризм, как средство ППФП 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Проведение и выполнение комплексов физических упражнений: производственной гимнастики, физкульт паузы, физкультминутки. 4. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста					
Практические занятия					
109	Меры безопасности на туристических маршрутах. Туризм как средство физического воспитания и ППФП.	1	Комплекс ОРУ		
110	История развития туризма. Виды туризма.	1	Комплекс ОРУ		
111	Организация и содержание проведения туристических путешествий.	1	Комплекс ОРУ		

112	Врачебный контроль, профилактика травматизма, первая медицинская помощь.	1	Комплекс ОРУ
113	Поход (экскурсия)	1	Комплекс ОРУ
114		1	Комплекс ОРУ
115		1	Комплекс ОРУ
116		1	Комплекс ОРУ
117	Общее положение правил поведения в туристическом походе. Техника и «тактика» туризма.	1	Комплекс ОРУ
118	Организация и содержание проведения туристических путешествий.	1	Комплекс ОРУ
119	Врачебный контроль, профилактика травматизма, первая медицинская помощь.	1	Комплекс ОРУ
120	Поход (экскурсия)	1	Комплекс ОРУ
121		1	Комплекс ОРУ
122		1	Комплекс ОРУ
123		1	Комплекс ОРУ
124		1	Комплекс ОРУ
125	Ориентирование на местности. Вязание узлов, установка палатки.	1	Комплекс ОРУ
126	Опасности в горах и их профилактика. Гипоксия и методы борьбы с ней.	1	Комплекс ОРУ
127	Климатические и погодные условия как риск - геофакторы. Оказание первой медицинской помощи.	1	Комплекс ОРУ
128	Рекреационный оздоровительный поход.	1	Комплекс ОРУ

129		1	Комплекс ОРУ
130		1	Комплекс ОРУ
131		1	Комплекс ОРУ
132		1	Комплекс ОРУ
133	Методика разработки продуктовой раскладки похода. Одежда, обувь и экипировка туриста.	1	Комплекс ОРУ
134	Ориентирование на местности с компасом и без него. Азимут и его значение.	1	Комплекс ОРУ
135	(Поход-экскурсия)	1	Комплекс ОРУ
136		1	Комплекс ОРУ
137		1	Комплекс ОРУ
138		1	Комплекс ОРУ
139		1	Комплекс ОРУ
140		1	Комплекс ОРУ
141		1	Комплекс ОРУ
142	Оздоровительное и образовательное значение туризма.	1	Комплекс ОРУ
143	Личная гигиена, одежда и обувь туриста. Обеспечение техники безопасности в походе.	1	Комплекс ОРУ
144	Охрана окружающей среды. Поход (экскурсия)	1	Комплекс ОРУ
145		1	Комплекс ОРУ

	146		1	Комплекс ОРУ	
	147		1	Комплекс ОРУ	
	148		1	Комплекс ОРУ	
		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	10		
Тема 3.2	<i>Содержание учебного материала</i>				
Военно–прикладная физическая подготовка	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Метания: на точность по горизонтальным и вертикальным мишеням, на дальность		+		
	Практические занятия				
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники перестроения в колоннах, шеренгах, на месте, в движении. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Туристические пешие переходы, походы одного дня. Укладка рюкзака, установка палатки, вязание туристических узлов «прямой», «восьмёрка», «ткацкий», преодоление водных, горных, лесных преград, техника и тактика передвижения на туристических маршрутах, спуск, подъём спортивным способом, траверс; оказание первой медицинской помощи условному пострадавшему		+		
	Всего:		164		

К разделу 3.2 Практическая часть раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия, в графе 3 (где определяется количество затраченного времени на изучаемый материал) стоит знак "+". Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств) – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- Спортивный комплекс

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

Основные источники.

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебник для – СПО 3-е изд. Издательство КноРус-ISBN, 2018 г,-256с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А.Письменский. – 3 изд. – Москва: Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309
3. Решетников Н.В.,Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 17изд.,стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2017. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014. – 197 с.
3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова – 3-е изд. – Москва, 2013. – 245 с.
4. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. – Москва, 2013.- 259 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / – Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
2. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-299
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / – Москва : КноРус, 2016. – 256. – ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	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 профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<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 профессии (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:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи,

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