

К основной профессиональной образовательной программе
(программе подготовки специалистов среднего звена)
43.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ
ПИТАНИИ

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЛОВО-ВЯТСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на ПЦК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № ___ от _____ 2022 г.
Председатель ПЦК _____

Утверждаю:
Зам. директора по УР
_____/М.В.Русских/
«___» _____ 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
43.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ
ПИТАНИИ

Орлов, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
составлена на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования 43.02.01
Организация обслуживания в общественном питании

Организация-разработчик: Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Орлово-Вятский сельскохозяйственный колледж».

Составитель: Паршаков О.А. - преподаватель КОГПОБУ ОВСХК»

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальностям **43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании**, 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г, регистрационный номер рецензии №379 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО», «ФИРО».

Самоделькина З.Н. председатель ПЦК преподавателей общеобразовательных дисциплин

**Рассмотрено и рекомендовано ПЦК общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08.2022 г**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПАС-
ПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИ-
НЫ
5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

1.1. Нормативно-правовое и методическое обеспечение разработки рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 508;
- Основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании;
- Локальных актов КОГПОБУ «ОВСХК»

1.2. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

- Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

Рабочая программа предназначена для использования в учебном процессе очной, заочной формам обучения.

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- гуманитарного профиля профессионального образования;
- обязательной образовательной программы.

Общая трудоемкость учебной дисциплины: 332 час.

Обязательная часть программы: 166 час.

1.4. Цели планируемые результаты освоения дисциплины

| Код и формулировка компетенции | Умения | Знания |
|--|--|---|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | ориентировать в наиболее общих спортивных проблемах, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста. | роль физической культуры в жизни человека и общества |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Знание основных понятий физической культуры |

| | | |
|--|---|---|
| ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. | Определить отношение для жизни человека свободы и ответственности, материальных и духовных ценностей. | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |
|--|---|---|

Личностные результаты:

| | |
|---|-------|
| Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Со знающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве | ЛР 1 |
| Проявляющий чувство ответственности и долга перед малой Родиной | ЛР 16 |
| Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | ЛР 19 |
| Проявляющий уважение к традициям колледжа, символике колледжа – герб, флаг, социальную активность, соблюдающий нормы и правила поведения, принятые в колледже | ЛР 22 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов по очной форме | Количество часов по заочной форме |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 332 | 332 |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по учебным занятиям (всего) | 166 | 12 |
| в том числе: | | |
| Теоретическое обучение | 6 | 6 |
| Практические занятия | 160 | 6 |
| Лабораторные занятия | | |
| Курсовое проектирование | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 166 | 320 |
| Консультации | - | - |
| Промежуточная аттестация | - | - |
| Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета. | | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения

| Наименование разделов и тем. | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | ОК, ЛР | Методы текущего контроля |
|---|---|-------------|------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 64 | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | Практические занятия Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки. | 6 | ОК 2, 3, 6, 10 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки. | 6 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |
| Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции. | Практические занятия Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон. | 6 | ОК 2, 3, 6, 10 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон. | 6 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |

| | | | | |
|---|---|----|------------------------------------|-----------------|
| Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега. | Практические занятия. Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги» | 8 | ОК 2, 3, 6, 10 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги» | 8 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |
| Тема 1.4. Прыжки в высоту. | Практические занятия Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы» | 6 | ОК 2, 3, 6, 10 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы» | 6 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |
| Тема 1.5. Метание гранаты. | Практические занятия Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия. | 6 | ОК 2, 3, 6, 10 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия. | 6 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |
| Раздел 2. Спортивные игры. | | 96 | | |
| Тема 2.1. Баскетбол. | Практические занятия. Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 | Устный опрос |
| | Самостоятельная работа Судейство. Предупреждение травматизма. | 2 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |
| Тема 2.2. Техника игры в нападении. | Практические занятия Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. | 8 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |

| | | | | |
|--|---|----|------------------------------------|-----------------|
| | Самостоятельная работа Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. | 8 | | |
| Тема 2.3. Техника игры в защите. | Практические занятия. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита. | 8 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита. | 8 | | |
| Тема 2.4. Игра в баскетбол. | Практические занятия. Учебная игра. Зачет. | 4 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Учебная игра. Зачет. | 4 | | |
| Тема 2.5. Волейбол | Практические занятия Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми | 2 | | |
| Тема 2.6. Техника игры в нападении. | Практические занятия. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар | 10 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар | 10 | | |
| Тема 2.7. Техника игры в защите | Практические занятия. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование. | 10 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |

| | | | | |
|---|---|----|---------------------|-----------------|
| | Самостоятельная работа Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование. | 10 | | |
| Тема 2.8. Игра в волейбол | Практические занятия. Учебная игра. Зачет. | 4 | ОК 2, 3, 6, 10 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Учебная игра. Зачет. | 4 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |
| Раздел 3 Вид спорта по выбору | | 32 | | |
| Тема 3.1. Атлетическая гимнастика | Практические занятия Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой. | 10 | ОК 2, 3, 6, 10 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой. | 10 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |
| Тема 3.2. Ритмическая гимнастика | Практические занятия Комплекс упражнений их 26 – 30 движений | 6 | ОК 2, 3, 6, 10 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Комплекс упражнений их 26 – 30 движений | 6 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |
| Раздел 4. Гимнастика. | | 44 | | |
| Тема 4.1. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 | Устный опрос |
| | Самостоятельная работа Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 2 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |
| Тема 4.2. Основная гимнастика. | Практические занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте. | 2 | ЛР 1, 16, 19, 22 | |

| | | | | |
|--|---|----|------------------------------------|-----------------|
| Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения. | Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.) | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.) | 2 | | |
| Тема 4.4. Прикладные упражнения. | Практические занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия. | 1 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия. | 1 | | |
| Тема 4.5. Утренняя гимнастика. | Практические занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально. | 1 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально. | 1 | | |
| Тема 4.6. Акробатические упражнения. | Практические занятия. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт. | 8 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт. | 8 | | |
| Тема 4.7 Спортивная гимнастика. | Практические занятия. Девушки-упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину. | 6 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Девушки- упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину. | 6 | | |
| Раздел 5. | | 64 | | |

| | | | | |
|---|--|----|------------------------------------|-----------------|
| Лыжная подготовка. | | | | |
| Тема 5.1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. | Практические занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком. | 2 | | |
| Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах. | Практические занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход. | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход. | 12 | | |
| Тема 5.3. Техника подъёмов. | Практические занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». | 4 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». | 4 | | |
| Тема 5.4 Техника спусков. | Практические занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин). | 6 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». | 6 | | |
| Тема 5.5. Техника торможения. | Практические занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением. | 4 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением. | 4 | | |
| Тема 5.6. Техника поворотов. | Практические занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом». | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа «переступанием», «упором», «полуплугом». | 2 | | |
| Тема 5.7. Прохождение дистанции. | Практические занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт. | 2 | | |

| | | | | |
|--|---|-----|------------------------------------|-----------------|
| Раздел 6. Туризм. | | 32 | | |
| Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы. | Практические занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста. | 1 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Самостоятельная работа Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста. | 1 | | |
| Тема 6.2. Организация бивуака в походе. | Практические занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи. | 15 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| | Прохождение дистанции по пересеченной местности. | | | |
| | Самостоятельная работа Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи. | 15 | | |
| Всего: | | 332 | | |

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Заочная форма обучения

| Наименование разделов и тем. | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | ОК, ЛР | Методы текущего контроля |
|---|--|-------------|------------------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 64 | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | Самостоятельные занятия. Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки. | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции. | Самостоятельные занятия. Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон. | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега. | Самостоятельные занятия. Разбег, отталкивание, работа рук, полет, приземление. Прыжок способом «согнув ноги». | 16 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 1.4. Прыжки в высоту. | Самостоятельные занятия. Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы». | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 1.5. Метание гранаты. | Самостоятельные занятия. Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия. | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, | Конспект. |

| | | | | |
|--|--|----|------------------------------------|------------------|
| | | | 19, 22 | |
| Раздел 2. Спортивные игры. | | 98 | | |
| Тема 2.1. Баскетбол. | Теоретические занятия. Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Устный опрос |
| Тема 2.2. Техника игры в нападении. | Самостоятельные занятия. Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. | 20 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 2.3. Техника игры в защите. | Самостоятельные занятия. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита. | 20 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 2.4. Игра в баскетбол. | Практические занятия. Учебная игра. Зачет. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива. |
| Тема 2.5. Волейбол. | Самостоятельные занятия. Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | 8 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 2.6. Техника игры в нападении. | Самостоятельные занятия. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар | 20 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 2.7. Техника игры в защите. | Самостоятельные занятия. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование. | 24 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 2.8. Игра в волейбол. | Практические занятия. Учебная игра. Зачет. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива. |
| Раздел 3. Вид спорта по выбору. | | 32 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, | |

| | | | | |
|--|--|----|------------------------------------|-----------------|
| | | | 19, 22 | |
| Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. | Самостоятельные занятия. Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой. | 20 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 3.2. Ритмическая гимнастика. | Самостоятельные занятия. Комплекс упражнений из 26-30 движений. | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Раздел 4. Гимнастика. | | 42 | | |
| Тема 4.1. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала. | | | |
| | Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 4 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Устный опрос |
| Тема 4.2. Основная гимнастика. | Самостоятельные занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте. | 4 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения. | Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.) | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива |
| Тема 4.4. Прикладные упражнения. | Самостоятельные занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 4.5. Утренняя гимнастика | Самостоятельные занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально. | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 4.6. Акробатические упражнения. | Самостоятельные занятия. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт. | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 4.7. Спортивная гимнастика. | Самостоятельные занятия. Девушки-упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину. | 16 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Раздел 5. Лыжная подготовка. | | 64 | | |

| | | | | |
|---|---|-----|--|----------|
| Тема 5.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. | Самостоятельные занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком. | 4 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах. | Самостоятельные занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход. | 20 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 5.3. Техника подъемов. | Самостоятельные занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». | 4 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 5.4. Техника спусков. | Самостоятельные занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин). | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 5.5. Техника торможения. | Самостоятельные занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением. | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 5.6. Техника поворотов. | Самостоятельные занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом». | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 5.7. Прохождение дистанции. | Самостоятельные занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт. | 8 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Раздел 6. Туризм. | | 32 | | |
| Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы. | Самостоятельные занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста. | 12 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| Тема 6.2. Организация bivouac в походе. | Самостоятельные занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи. | 20 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект |
| | Прохождение дистанции по пересеченной местности. | | | |
| | Всего: | 332 | | |

Рекомендуемые темы рефератов по физкультуре

1. Владение экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания ребёнка.
4. Силь жизни – социально-психическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы употребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Н. Брэгг П.
15. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
16. Наркомания как социальное зло.
17. Курение – как социальное зло в наше время.
18. Жизнь без алкоголя.
19. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
20. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Проблема женского алкоголизма.
23. Вред аборта как социальная проблема.
24. Вредные привычки – угроза здоровью.
25. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
26. О вреде курения.
27. Алкоголизм – болезнь или привычка.
28. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
29. Силь жизни. Курить ли?
30. Табак – враг здоровья.
31. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин
32. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Силь жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодежью.
38. Аборт – как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
39. Как избежать беременности.
40. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
41. Женщина становится матерью.
42. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваний.
43. Условия нормального развития и здоровья ребёнка в семье в первые годы жизни.
44. СПИД – социальная болезнь XX века.
45. Система закаливания П. К. Иванова.
46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.

47. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
48. Ваши волосы и ваше здоровье.
49. Улучшение зрения по системе Брэгга.
50. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
51. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
52. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
53. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
54. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
55. Психофизиологическое удовольствие в семье.
56. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
57. Курение, потомство и мы.
58. Влияние стресса на здоровье человека.
59. Психология интимных отношений. Медико - социальные аспекты.
60. Рак против женщины, а что против рака.
61. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
62. Факторы, влияющие на здоровье человека.
63. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.
64. Факторы развития болезней сердечнососудистой системы как образ жизни человека.
65. Женщина и климакс.
66. Здоровье горожанина (на примере своего города).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета - (спортивный зал).

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный инвентарь

3.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Вайнбаум Я.С. гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пос. М.: «Академия», 2005
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры спорта: Учеб. пос.М.:Изд-й центр «Академия». 2005
3. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта.-М.:ВЛАДОС.2008
4. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.-Спортивные игры: учебник.-М.:Академия,2008(гриф)
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.Учебник-М.:»Академия»,2008(гриф)
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.Учебник.-М.: «Академия»,2006

Дополнительные источники

1. Физическая культура: Учеб.пос.-М.: «Академия».2006
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб.пособие.-М.: «Академия» 2006

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольно-зачетных нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| 1 | 2 |
| <p>Умения:</p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Текущий контроль.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Текущий контроль.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль.</p> |
| <p>Знания:</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий. Итоговый контроль. (дифференцированный зачет)</p> |

5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|---|
| ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее источников. | <ul style="list-style-type: none"> -определение социальной значимости профессиональной деятельности; -определение основных видов деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда; -организация рабочего места | <p>Наблюдение за обучающимися во время выполнения самостоятельных и контрольных работ, групповой работы, устных выступлений;</p> <p>оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы (изучение, конспектирование, реферирование);</p> <p>наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания;</p> <p>наблюдение, оценка преподавателем решения профессиональных задач;</p> <p>анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p> |
| ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | <ul style="list-style-type: none"> - анализ учебной (профессиональной) ситуацию на основе предложенных критериев; -принятие необходимого решения в стандартной и нестандартной ситуации, осуществление текущего и итогового контроля (оценку) своей деятельности в соответствии с поставленной целью; - умение нести ответственность за принятое решение на разных этапах учебной деятельности и последствия своей деятельности по предложенным показателям или по самостоятельно определенным показателям. | <ul style="list-style-type: none"> - практические задания, тестирование, наблюдение; - практическая работа, тестирование, проверочная работа - практические задания, эссе, тестирование, оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы (изучение, конспектирование, реферирование); |
| ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководителями, клиентами | <ul style="list-style-type: none"> -конструктивность взаимодействия с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; -четкое выполнение обязанно- | <ul style="list-style-type: none"> -наблюдение за обучающимися во время групповой работы; - наблюдение за обучающимися во время проведения внеклассных мероприятий по предмету; |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>стей при работе в команде или выполнении задания в группе;</p> <p>-соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде;</p> <p>-построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации;</p> <p>-включение в коллективное обсуждение рабочей ситуации.</p> | <p>-наблюдение за работой при выполнении групповых заданий;</p> <p>--анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p> |
| <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> | <p>-определение основных видов деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда;</p> <p>-организация рабочего места;</p> | <p>- наблюдение за организацией деятельности в стандартной ситуации;</p> <p>-наблюдение за процессами оценки и самооценки обучающихся;</p> |