




Департамент образования Ивановской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
ШУЙСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
155901 г. Шуя, Ивановская обл., Учебный городок, 1
 (49351) 4-70-81  www.prof4.ru  liceyshuya@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Департамент образования Ивановской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
ШУЙСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
155901 г. Шуя, Ивановская обл., Учебный городок, 1
☎ (49351) 4-70-81 🌐 www.prof4.ru ✉ liceyshuya@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 44 от 27 августа 2021 г.

РАССМОТРЕНО:

на заседании цикловой
методической комиссии
Протокол № 1 от 26 августа 2021 г.
Председатель ЦМК А.Ю. Лутонина

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГБПОУ ШТК
О.В.Воробьев
Приказ № 318
от 31 августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Шуя, 2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе:

- Приказа Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1565 (ред. от 17.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44828)
- с учетом Примерной основной образовательной программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. Регистрационный номер: 43.02.15-181228. Дата регистрации в реестре: 28.12.2018 УМО: 43.00.00 Сервис и туризм по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупнённой группы профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Шуйский технологический колледж»

Разработчики:

Горбунов Евгений Александрович, преподаватель первой квалификационной категории ОГБПОУ ШТК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело (Приказ Минобрнауки РФ № 1565 от 09.12.2016г)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

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 профессии (специальности) 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 08.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

При освоении содержания учебной дисциплины достигаются личностные результаты и формируется личность, будущий специалист:

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 21 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего - 164 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий)–164 часов;

самостоятельной учебной работы обучающегося ---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	164
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	160
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа в том числе	<i>не предусмотрено</i>
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>не предусмотрено</i>
Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов – 2,4 семестры и дифференцированного зачёта- 6 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 04.1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		14		
Тема 04.1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	3	ОК 08. ЛР 7, 9, 21
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2		
	<i>Практические занятия не предусмотрены</i>			
Тема 04.1.2. Здоровый образ жизни	<i>Содержание учебного материала</i>	2	3	ОК 08. ЛР 7, 9, 21
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании	2		

	здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания			
	Практические занятия	10		
	1.Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Средства профилактики перенапряжения. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Основы здорового образа жизни. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	3	
Раздел 04.2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		118		
Тема 04.2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	24	3	ОК 08. ЛР 7, 9, 21
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			
	Практические занятия			
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений 2. Совершенствование техники высокого старта, 3. Совершенствование техники низкого старта 4. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники финиширования 5. Совершенствование техники бега на дистанции 60 метров			

	6. Совершенствование техники челночного бега 4х9 м. 7. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив 8. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив 9. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив 10. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив 11. Совершенствование техники бега эстафет 4х400 м. 12. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив 13. Овладение техникой старта 14. Овладение техникой стартового разбега 15. Овладение техникой финиширования 16. Разучивание комплексов специальных упражнений 17. Техника бега по дистанции (беговой цикл) 18. Техника бега в гору. Техника бега с горы 19. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 20. Техника бега на дистанции 2000 м, 21. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 22. Контрольный норматив 3000 м. 23. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени 24. Контрольный норматив 5000 м.			
Тема 04.2.2. Общая физическая подготовка	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Техника безопасности занятий. Упражнения без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.) Понятие круговая тренировка.</p> <p>2. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе,</p>	12	3	ОК 08. ЛР 7, 9, 21

	<p>в парах, с предметами.</p> <p>3. Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p>4. Упражнения на коррекцию фигуры</p> <p>5. Анатомические основы ОФП. Тестирование уровня физической подготовки обучающихся.</p> <p>6. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.</p> <p>7. Упражнения для развития мышц рук</p> <p>8. Упражнения для развития мышц ног.</p> <p>9. Упражнения для развития мышц спины</p> <p>10. Комплекс упражнения круговой тренировки.</p> <p>11. Комплекс упражнения круговой тренировки</p> <p>Контроль выполнения упражнений</p>			
<p>Тема 04.2.3.</p> <p>Спортивные игры</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>5. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Баскетбол</p> <p>1. нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо</p> <p>Перемещения по площадке.</p> <p>2. Введение мяча.</p> <p>3. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>4. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>5. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p>6. Тактика игры в нападении.</p>	48	3	<p>ОК 08. ЛР 7, 9, 21</p>

	<p>7. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</p> <p>8. Тактика игры в защите в баскетболе.</p> <p>9. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>10. Двусторонняя игра.</p> <p>11. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре</p> <p>12. Изучение выбивания мяча при ведении</p> <p>13. Прием нормативов по технической подготовке</p> <p>14. Выполнение контрольных</p> <p>15. Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока</p> <p>16. Изучение техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки</p> <p>17. Изучение прохода через центрального, заслоны.</p> <p>Волейбол.</p> <p>1. Стойки в волейболе.</p> <p>2. Перемещение по площадке.</p> <p>3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>4. Приём мяча.</p> <p>5. Передачи мяча.</p> <p>6. Нападающие удары.</p> <p>7. Блокирование нападающего удара.</p> <p>8. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p> <p>9. Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>10. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>11. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>12. Взаимодействие игроков. Прием мяча с подачи в зону 3.</p> <p>13. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p> <p>14. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.</p> <p>15. Учебно – тренировочная игра с заданиями</p> <p>16. Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра в волейбол.</p> <p>17. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.</p> <p>18. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p>			
--	--	--	--	--

	Футбол. <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещение по полю. 2. Ведение мяча. 3. Передачи мяча. 4. Удары по мячу ногой, головой. 5. Остановка мяча ногой. 6. Приём мяча: ногой, головой. 7. Удары по воротам. 8. Обманные движения. 9. Обводка соперника, отбор мяча. 10. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). 11. Техника и тактика игры вратаря. 12. Взаимодействие игроков. 13. Учебная игра. 			
Тема 04.2.4. Аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>	12	3	<p>ОК 08. ЛР 7, 9, 21</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. 			
	<i>Практические занятия</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Основные виды перемещений. 2. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками 3. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. 4. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. 5. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. 			

	<p>6. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>7. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>8. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>9. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>10. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</p> <p>11. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>12. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p>			
<p>Тема 04.2.5. Лыжная подготовка</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры 2. Лыжный спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в России. Прохождение дистанции. 3. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена. Прохождение дистанции. 	22	3	<p>ОК 08. ЛР 7, 9, 21</p>

	<p>4. Требование к спортивному инвентарю. Умение подбирать спортивный инвентарь (лыжи, палки, крепления, ботинки) по росту, весу, стилю ходьбы. Прохождение дистанции.</p> <p>5. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы</p> <p>6. Характеристика лыжных ходов. Попеременные и одновременные ходы. Прохождение дистанции.</p> <p>7. Разучивание лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход:</p> <p>8. Разучивание лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>9. Повороты на лыжах (стоя на месте – переступанием и махом).</p> <p>10. Разучивание лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. (стартовый вариант). Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>11. Прохождение дистанции 2-3 км.</p> <p>12. Прохождение дистанции 2-3 км на время</p> <p>13. Разгон, торможение. Торможение различными способами.</p> <p>14. Техника падений.</p> <p>15. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.</p> <p>16. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом.</p> <p>17. Равномерная тренировка коньковым ходом.</p> <p>18. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные</p> <p>19. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>20. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>21. Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>22. Передвижение по пересечённой местности</p> <p>23. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др</p> <p>24. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>			
Раздел 04.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		30		
Тема 04.3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	<i>Содержание учебного материала</i>	30	3	ОК 08. ЛР 7, 9, 21
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей			

<p>результатов</p>	<p>профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>			
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ профессиограммы. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности 2. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами. 4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне 5. Упражнения для развития силы мышц спины. Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. 6. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. 7. Поднимание ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. 8. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги. 9. Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. 10. Маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». 11. Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. 12. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. 13. Упражнения на расслабление, использование средств профилактики 			

	<p>перенапряжения, характерных для данной профессии (специальности)</p> <p>14. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования. Упражнения для мышц рук и ног.</p> <p>15. Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>16. Упражнения со скакалкой. Прыжки в скакалку, техника выполнения.</p> <p>17. Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации. Игры со скакалкой.</p> <p>18. Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин.</p> <p>19. Комплекс круговой тренировки.</p> <p>20. Комплекс круговой тренировки. Со свободными весами.</p> <p>21. Упражнения с гантелями, набивными мячами, на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>22. Упражнения со штангой, гирей, поднимание и переноска тяжёлых предметов.</p> <p>23. Поднимание и переноска тяжёлых предметов.</p> <p>24. Спортивные и подвижные игры – элементы на точность и ловкость движения рук, передвижение с мячом и передача его от груди 2 руками (то же от плеча 1 рукой, то же с отскока от пола).</p> <p>25. Передвижение с баскетбольным мячом, изменение направления и скорости движения, передвижение с мячом и передача его от груди 2 руками (то же от плеча 1 рукой, то же с отскока от пола),</p> <p>26. Кросс 2000 метров</p> <p>27. Интервальный бег развитие общей выносливости.</p> <p>28. Кросс 3000 метров</p> <p>29. Бег по пересеченной местности</p> <p>30. Кросс 5000 метров юноши, 3000 метров девушки.</p>			
Дифференцированный зачет		2		
Самостоятельная работа не предусмотрена		-		
Всего		164		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, плоскостных уличных сооружений (стадион, полоса препятствия, прыжковая яма).

Оборудование и технические средства обучения:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- учебно-наглядные пособия по учебной дисциплине (плакаты);
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гири весом 8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, столы теннисные, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке, секундомер, тренажёрный комплекс, маты гимнастические, конь гимнастический, трамплин для опорного прыжка.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
учебно-тренировочные лыжни, отвечающие требованиям безопасности;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2021. — 379 с.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для учреждений сред. проф. образования, М.: «Академия», 2019.

Интернет-ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.

2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.

5. Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/
<http://фцномофв.пф/projects/page36/page121/>

7.«Играю в баскетбол»[Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209/>

3.3. Организация образовательного процесса

Реализация программы дисциплины предусматривает выполнение обучающимися практических занятий.

Реализация программы дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам, укомплектованным печатными изданиями и (или) электронными изданиями по каждой дисциплине из расчета одно печатное издание и (или) электронное издание по каждой дисциплине на одного обучающегося. Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями и (или) электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, вышедшими за последние 5 лет.

В случае наличия электронной информационно-образовательной среды допускается замена печатного библиотечного фонда предоставлением права одновременного доступа не менее 25% обучающихся к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке).

Текущий контроль знаний и умений осуществляется в форме различных видов опросов (на занятиях и во время инструктажа перед практическими занятиями), контрольных работ, различных форм тестового контроля и др. Текущий контроль освоенных умений осуществляется в виде оценки результатов выполнения практических занятий.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в рамках освоения общепрофессионального цикла в соответствии с разработанными фондами оценочных средств, позволяющими оценить достижение запланированных результатов обучения. Завершается освоение программы в рамках промежуточной аттестации дифференцированным зачетом, включающим как оценку теоретических знаний, так и практических умений.

3.4.Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы обеспечивается руководящими и педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой образовательной программы (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.4 ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее 3 лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.4 ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, в общем числе педагогических работников, реализующих образовательную программу не менее 25 процентов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: • 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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование