

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Л.А.Виноградова
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия среднего профессионального образования

43.01.01 Официант, бармен

базовой подготовки

Форма обучения очная

г.о.Электросталь, 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.04 Физическая культура разработана на основе:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»;

2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебного методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з);

3. Учебного плана по профессии 43.01.01 Официант, бармен, квалификация: официант; бармен; буфетчик, утвержденного «23» 04 2020 г. №114-од;

4. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.01 Официант, бармен, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 731 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. Регистрационный № 29595).

Автор программы: Орлова лариса Викторовна, преподаватель физической культуры

Фамилия И.О., должность,

подпись

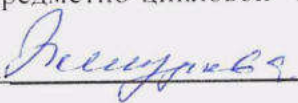


Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол заседания № 1 от « 31 » 08. 2020г.

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Желудкова Л.И.
Фамилия И.О.,



подпись

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при ИШКРС. Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.01 Официант, бармен.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

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

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

***личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек:

курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

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

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,

регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в

социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

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

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные

и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

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

эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метадисциплинарных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной,

физкультурной, оздоровительной и социальной практике:
– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии.

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В программе учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены такие виды и формы внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся как: подготовка к аудиторным занятиям; работа над отдельными темами, разделами, вынесенными на самостоятельное изучение в соответствии с программой; подготовка ко всем видам контрольных испытаний; выполнение индивидуальных проектов; написание творческих работ (докладов, сообщений); работа с учебной литературой и интернет-ресурсами, другие виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, диагностического тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

*В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся **общих компетенций** (далее ОК), необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:*

- ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

- ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии профессиональной деятельности. В
- ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 289 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося -193 час;
- самостоятельная работа обучающегося - 96 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	289
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	193
в том числе:	
теоретические занятия	15
практические занятия	163
контрольные занятия(практические)	14
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	96
в том числе: - Доклад (презентация) на тему: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья. - Реферат на тему: Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. - Доклад (презентация) по теме: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста. Разработка комплексов упражнений: - Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности; - Разработать индивидуальный силовой комплекс физических упражнений в тренажерном зале - Разработать индивидуальный комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (осанка, зрение и т.п.). - Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. - Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. - Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	

- Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ, с реальным отражением своих показателей.
- Отработка двигательных и игровых навыков*
- Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.
- Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.
- Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин.
- Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в мини-футбол.
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.
- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.
- Отработка индивидуальной техники и тактики игры в дартс.
- Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.
- Выполнение индивидуальной программы по силовой (гиревой) подготовке в тренажерном зале.
- Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы.
- Отработка техники изученных лыжных ходов. Смена ходов в движении. Темповая тренировка 3-5км.
- Отработка техники подъёма и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах.
- Передвижение на лыжах в равномерном темпе от 5км. до 10км.
- Отработка техники изученных видов плавания.

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая подготовка	41	
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	Содержание учебного материала / Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в предмет. Учебные нормативы.	2 2	2
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала / Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. <i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Написать доклад (презентация) на тему: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья.	4 1 1	2
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала / Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. <i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Разработать индивидуальный силовой комплекс физических упражнений в тренажерном зале	4 2 1	2
Тема 4. Определение работоспособности и утомления. Методы восстановления и самоконтроля.	Содержание учебного материала / Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления. Методы самоконтроля.	1 1	2
Тема 5. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала / Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	4 1	2
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> реферат на тему: Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Содержание учебного материала / Инструктаж по ТБ ИОГ- 019, 020, 021, 022 и пожарной безопасности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1 4 1	2
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>	1	

Тема 7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями профессиональной направленности.	Написать доклад по теме: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.		4	2
	Содержание учебного материала			
Тема 8. Определение уровня здоровья. Ведение дневника самоконтроля	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	1	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.		1	
Тема 9. Профилактика заболеваний средствами и методами ФК.	1	Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья (Э.Н. Вайнер).	2	2
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ, с реальным отражением своих показателей.		1	
Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		4	2
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	
Тема 11. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Разработать индивидуальный комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (осанка, зрение и т.п.)		1	
	Содержание учебного материала		1	2
Тема 12. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
	Содержание учебного материала		4	2
Тема 12. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		1	
Тема 12. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		3	2
	1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	

производственного труда, регулирование работоспособности	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	1
Тема 13. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Содержание учебного материала	4	2
	1 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	
Раздел 2	Легкая атлетика	72	
Тема 1. Тестирование УФП.	Содержание учебного материала	7	2
Тема 2. Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	Практические занятия Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	4	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.	1	
	Содержание учебного материала	17	2
Тема 3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции с разных стартов. - Изучение и совершенствование техники и тактики эстафетного бега (4x100м., 4x400м.)	8	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.	2	
	Содержание учебного материала	8	2
Тема 4. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	Практические занятия Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции (400м., 1000м.)	4	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	2	
	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (кроссовый бег)	2	
	Контрольное занятие Контрольный бег – 3000м. выполнение норматива (зачет)	2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>	2	

	Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.		
Тема 5. Техника метания легкоатлетических снарядов.	Содержание учебного материала Практические занятия - Изучение и совершенствование техники метания учебной гранаты в цель и на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического копья на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического диска на дальность. - Изучение и совершенствование техники толкания легкоатлетического ядра на дальность. <i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение комплекса силовых упражнений на группы мышц верхней части туловища.	15 8 2	2
Тема 6. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала - Изучение и совершенствование скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и прыжковой выносливости. - Изучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». - Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту способами: перешагивания, «ножницы». <i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Прыжки на скакалке: на скорость – 1 мин.; на выносливость – до 5 мин. Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.	17 9 2	2
Раздел 3	Игровая подготовка	116	
Тема 1. Мини-футбол, футбол.	Содержание учебного материала Практические занятия - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в мини-футбол (удары по воротам, точность паса, остановка и обработка мяча, обводка соперника). - Совершенствование техники и тактики командной, комбинационной игры. Игра по заданию. Контрольное занятие Контрольная игра в мини-футбол <i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в мини-футбол.	25 12	3
Тема 2. Настольный теннис	Содержание учебного материала Практические занятия - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. - Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис. Контрольное занятие Контрольная игра в настольный теннис <i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>	1 2 15 6 1 2	3

	<p>Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.</p>		
Тема 3.	Содержание учебного материала	40	3
Волейбол	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и совершенствование техники приема передачи и подачи волейбольного мяча через сетку. - Изучение и отработка командных действий при атаке и обороне. - Изучение техники постановки блоков и игра под сеткой, игра по заданию. - Зачетные игры. 	18	
	Контрольное занятие	2	
	Контрольная игра в волейбол.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>	10	
	Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.		
Тема 4.	Содержание учебного материала	32	3
Баскетбол, стритбол.	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и совершенствование техники паса и передвижения с баскетбольным мячом. - Изучение и совершенствование техники бросков баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо. - Простейшие комбинации командной игры. - Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении. Игра по заданию. - Зачетные игры в баскетбол, стритбол. 	13	
	Контрольное занятие	1	
	Контрольная игра в баскетбол, стритбол.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>	8	
	Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол, стритбол.		
Тема 5.	Содержание учебного материала	4	3
Дартс.	<p>Практические занятия</p>	2	
	Изучение и совершенствование индивидуальной техники игры в дартс. Тактико-технические особенности игры, тактика и психология окончания игры в дартс.		
	Игра в дартс по упрощенным правилам.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
	Отработка индивидуальной техники и тактики игры в дартс.		
Раздел 4	Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)	44	
Тема 1.	Содержание учебного материала	11	2
Гиревая подготовка.	<p>Практические занятия</p>	5	
	Изучение и совершенствование техники упражнения с гирей 16кг (толчок гири вверх, рывок гири вверх, жонглирование одной и двумя руками).		

	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение индивидуальной программы по силовой (гиревой) подготовке в тренажерном зале.	2	
Тема 2. Техника лазания по канату и подтягивания к перекладине	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия	1	
	Изучение и совершенствование техники лазания по канату и подтягивания к перекладине.	1	
	Контрольное занятие		
	Подтягивание к перекладине. Техника лазания по канату.	12	2
Тема 3. Силовая подготовка без отягощений.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	Изучение и совершенствование техники упражнений на шведской лестнице, наклонных скамьях, перекладине, брусьях, прыжковых бумажках на развитие основных групп мышц.	2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>		
	Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	16	2
	Содержание учебного материала		
Тема 4. Силовая подготовка с отягощениями (штанги, гантели).	Практические занятия	9	
	Изучение и совершенствование техники упражнений со штангой и гантелями на развитие основных групп мышц.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.	3	3
	Содержание учебного материала		
Тема 5. Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	Практические занятия	1	
	Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.		
	Контрольное занятие	1	
	Составление и выполнение силового комплекса из 20 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.		
Раздел 5.	Основы единоборств (греко-римская борьба).	25	
	Содержание учебного материала: История греко-римской борьбы	2	2
Тема 1. История греко-римской борьбы, основные правила и приемы. Изучение приёмов в положении борцовского моста.	Практические занятия	1	
	Основные правила и приемы в греко-римской борьбе. Изучение техники безопасности при бросках и приземлении, группировка и самостраховка.		
	Изучение приёмов в положении борцовского моста: способы захватов и удержания соперника на б/мосту; способы ухода с б/моста. Упражнения на развитие мышц шеи.		

<p>Тема 2. Изучение приёмов в положении партера.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение приёмов в положении партера: перевороты соперника на спину с разными захватами рук и шеи; уходы от захватов и контрприёмы. - Изучение техники переворота накатом в положении партера, защита от наката. - Изучение техники переворотов в сторону с прямым хватом руки и шеи, и обратным хватом за туловище. Техника защиты от переворотов и контрприёмы. 	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 3. Изучение техники приёмов переводом из стойки в партер.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Изучение техники приёмов переводом из стойки в партер: перевод за руку, «нырок», «бычок» и сбивание за руку.</p> <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Отработка техники изученных приемов и гимнастических упражнений: кувырки, стойки. Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4. Изучение разных комбинаций приёмов: из стойки- партер- на борцовский мост.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение разных комбинаций приёмов (изученных): из стойки в партер, из партера на б/мост с удержанием на туше. - Совершенствование двух комбинаций: стойка- партер- б/мост. <p>Учебная борьба (схватка) в партере и б/мосту – 3 мин.</p> <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Отработка техники изученных приемов и гимнастических упражнений: кувырки, стойки. Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 5. Совершенствование техники изученных приёмов на борцовском мосту и в партере.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Повторение правил борьбы.</p> <p>Совершенствование техники изученных приёмов на борцовском мосту и в партере.</p> <p>Техника падения (страховка, группировка и приземление) при бросках.</p> <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Отработка техники изученных приемов и гимнастических упражнений.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
		<p>1</p>	

<p>Тема 6. Изучение техники приёмов (бросков) в стойке.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение техники приёмов в стойке: «сбивание» и «скручивание» с захватом руки и туловища. Отработка переводов за руку и шею из стойки в партер. -Изучение техники бросков через спину с различными захватами: рука-туловище; рука-шея; петля; за одну руку. - Изучение техники бросков «вертушкой» и «мельницей». - Изучение техники бросков прогибом: с рукой и туловищем; с захватом двух рук, «маятником» и «с зависом». Подводящие упражнения, отработка приёмов с манекеном. - Изучение техники освобождения от захватов и контрприёмов от скручиваний, бросков через спину, вертушек и прогибом (опережение, зашагивание, накрывание). <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Отработка техники изученных приемов и гимнастических упражнений: кувурки, стойки. Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.</p>	<p>9</p> <p>5</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 7. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов в греко-римской борьбе. Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники изученных бросков и контрприёмов, с дальнейшим удержанием на борцовском мосту. <p>Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам</p> <p>Контрольное занятие</p> <p>Выполнение техники бросков греко-римской борьбы.</p> <p>Борьба с соперником по всем правилам греко-римской борьбы- 3 мин.</p> <p>Спортивная гимнастика, акробатика.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>39</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 6.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>12</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1. Изучение и совершенствование комплексов гимнастических упражнений на перекладине.</p>	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка. - Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на высокой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка. - Изучение техники акробатических кувурков вперед и назад. <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувурки, стойки, упоры и висы</p> <p>Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.</p> <p>Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.</p>	<p>6</p> <p>3</p> <p>3</p>	

<p>Тема 2. Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>8</p>	<p>2</p>
	<p>Практические занятия - Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла. - Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического коня. - Изучение техники акробатических стоек «Г/мост» и «березка»</p>	<p>4</p>	
<p>Тема 3. Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.</p>	<p><i>Внесудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях. Изучение техники акробатических стоек на голове и руках.</p> <p><i>Внесудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.</p>	<p>2 2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4. Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне. Изучение техники выполнения акробатических упражнений «колесо» и «рондат».</p>	<p>4 2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 5. Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.</p>	<p><i>Внесудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений. <i>Внесудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.</p>	<p>1 1</p>	<p>2</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений. <i>Внесудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.</p>	<p>7 4</p>	<p>2</p>
		<p>2 1</p>	

Раздел 7.	Лыжная подготовка.	38	
Тема 1.	Содержание учебного материала	16	2
Техника лыжных ходов.	<p>Практические занятия</p> <p>Изучение и совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов.</p> <p>Контрольное занятие</p> <p>Техника лыжных ходов.</p> <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Отработка техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении.</p>	7	
Тема 2	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>- Изучение и совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах</p> <p>- Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.</p> <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Отработка техники подъёма и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах.</p>	8	2
Тема 3.	<p>Техника и тактика скоростного бега на лыжах.</p> <p>Практические занятия</p> <p>- Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5 км.</p> <p>- Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км.</p> <p>- Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 5 км.</p> <p>Контрольное занятие</p> <p>Бег на лыжах – 5 км – выполнение нормативов.</p> <p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Смена ходов в движении. Темповая тренировка 3-5 км.</p>	4	2
Раздел 8.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Плавание.</p>	14	
Тема 1.	<p>Инструктаж по ТБ. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по охране труда ИОТ- 023-12.</p> <p>Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.</p> <p>Практические навыки плавания под водой и способы удержания на плаву на спине.</p>	6	2
		2	
		6	
		10	
		1	2
		1	

Тема 2. Изучение и совершенствование техники плавания	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение и совершенствование техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. <i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных видов плавания.	5	2
Тема 3. Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение техники нырка ногами и головой. Изучение техники старта с бортика бассейна и переход в кроль. Изучение техники разворота у бортика. Совершенствование техники и тактики плавания в соревновательном режиме. Контрольное занятие Заплыв на 50м (25м * 2) любым способом (без времени). <i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> Отработка техники изученных видов плавания.	3 2 4 1 1 2 1 1	2 2
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала Контрольное занятие Самостоятельная разработка и выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом профессиональной направленности.	1 1	
	Всего:	289	

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. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: г/перекладина, параллельные брусья, г/конь, г/козёл, г/мостик, г/маты, борцовский ковёр (5*10м.), шведские лесенки, навесные турники, канат, г/скамьи, л/а барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.
- комплекты г/ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, т/мячей(500гр,700гр), копье, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.
- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры.
- комплекты штанг, весов, гирь, гантелей, эспандеров.
- комплект лыжного инвентаря на 30 учащихся.
- магнитофон, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. 0 М., «Академия», 2017г. (176с.)
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2015

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
 2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
- Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачётов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

ней устойчивый интерес.	индивидуальные консультации обучающихся.	деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК.02 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- выбор и применение методов и способов решения задач заданных руководителем.	
ОК.03 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач по обслуживанию электрооборудования; - эффективность и качество выполнения монтажа, сборки, ремонта и наладки электрооборудования.	
ОК.04 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	- поиск необходимой информации для решения поставленных профессиональных задач.	
ОК.05 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	– решение нетиповых профессиональных задач с привлечением самостоятельно найденной информации; - оформление результатов самостоятельной работы с использованием ИКТ	
ОК.06 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	– взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - выполнение обязанностей в соответствии с ролью в группе; - участие в планировании организации групповой работы;	
ОК.07 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	– решение ситуативных задач, связанных с использованием профессиональных компетенций	

<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p> <p>ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	
<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение основных навыков легкоатлетической подготовки. - освоение основных навыков лыжной подготовки. - освоение и практическая отработка навыков в игровой подготовке по футболу, волейболу, баскетболу. - овладение приемами борцовской подготовки и техникой приёмов самообороны - овладение техникой и методами построения самостоятельных занятий по силовой подготовке, утренней и производственной гимнастике. 	<p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека. - Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте. - Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. - Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. - Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей. 	<p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни.</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к	- демонстрация интереса к выбранной профессии:	Интерпретация результатов наблюдений за