

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора Учреждения
Т.А.Санниковой
№173 от 29.08.2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

программ подготовки специалистов среднего звена

«общеобразовательный цикл»

Самара 2018г.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»
Изменение № _____ « ____ » _____ 20__ г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией ОД

Протокол № 1 от «29» 08 2018 г.

Председатель ПЦК

_____ / Золотухина И.Д. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор:

_____ / Калинин А.В. /
(подпись) (Ф.И.О.)

« 29 » 08 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 07 мая 2014 г. №465, 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 (ФГОС) и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (СПО) (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной 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», уточненными рекомендациями об уточнении рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259) и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015г.), протокол №3 от 25 мая 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ... | 11 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 21 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 23 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 25 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СОО, ФГОС СПО, 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.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла ППССЗ по специальности: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании социально-экономического профиля профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение:

• **личностных результатов:**

- 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 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;

• метапредметных результатов: :

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

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

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

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

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

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

•предметных результатов:

-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).

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

| Виды универсальных учебных действия | Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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; | ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической | ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| культуры | самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| <p>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;</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> |
| <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;</p> <p>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</p> | <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> |
| <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| 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 | ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности) |
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p> |

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 174 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 116 часов;

- самостоятельная работа обучающегося - 58 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППСЗ: не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 116 |
| в том числе: | |
| практических занятий | 114 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| в том числе: | |
| подготовка рефератов, докладов, кроссвордов | 48 |
| индивидуального проекта с использованием информационных технологий. | 10 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) Объем часов | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение | | 16 | |
| Введение | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1 Современное состояние физической культуры и спорта | | 1 |
| | 2 Физическая культура и личность профессионала | | 1 |
| | 3 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. | | 1 |
| | 4 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 1 |
| | 5 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | |
| | Самостоятельная работа №1: Знание современного состояния ФК и С. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №2: Умение обосновывать значение ФК для формирования личности. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №3: Профилактика профзаболеваний. | 2 | |
| Самостоятельная работа №4: Значение оздоровительных систем физического воспитания. | 2 | | |
| Самостоятельная работа №5: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО). | 2 | | |
| Самостоятельная работа №6: Правовые основы ФКи С. | 2 | | |
| Самостоятельная работа №7: Организация физического воспитания в учебном заведении | 1 | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 14 | |
| Тема 1.1. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | 14 | |
| | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья | | |
| | Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | | 2 |
| | | | 2 |
| | Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места. | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | Практическое занятие №1. Освоение техники специальных упражнений бегуна. | 2 | |
| | Практическое занятие №2. Освоение техники бега на короткие дистанции. | 2 | |
| Практическое занятие №3. Освоение техники бега на средние дистанции. | 2 | | |
| Практическое занятие №4. Освоение техники бега на длинные дистанции. | 4 | | |
| Практическое занятие №5. Освоение техники прыжка в длину с места. | 2 | | |
| Раздел 2. Гимнастика. | | 16 | |
| Тема 2.1 Дыхательная гимнастика. | Содержание учебного материала | | |
| | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья | | |
| | Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. | | 2 |
| | Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).. | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| Практическое занятие №6. Дыхательная гимнастика. | 8 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся. | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа №8: Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Самостоятельная работа №9: Физическая культура и личность профессионала.</p> <p>Самостоятельная работа №10: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельная работа №11: Сохранении творческой активности и долголетия.</p> | 2 | | |
| | | 2 | | |
| | | 2 | | |
| | | 2 | | |
| Раздел 3. Волейбол. | | 36 | | |
| Тема 3.1. Спортивные игры. | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья | | |
| | 2 | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | 2 |
| | | | 2 | |
| | | | 2 | |
| | | | 2 | |
| | | | 2 | |
| | | Практическое занятие №7. Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам. | 4 | |
| | | Практическое занятие №8. Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам. | 4 | |
| | | Практическое занятие №9. Освоение техники верхней и нижней подачи мяча. | 2 | |
| | | Практическое занятие №10. Освоение техники перемещения по площадке. | 2 | |
| | | Практическое занятие №11. Учебная игра. | 4 | |
| | Практическое занятие №12. Учебная игра, судейство. | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------|
| | Самостоятельная работа №12: Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №13: Современное состояние здоровья молодежи. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №14: Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №15: Двигательная активность. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №16: Влияние экологических факторов на здоровье человека. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №17: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №18: Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №19: Рациональное питание и профессия. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №20: Режим в трудовой и учебной деятельности. | 2 | |
| Раздел 4. Общая физическая подготовка. | | 20 | |
| Тема 4.1 Ритмическая гимнастика. | Содержание учебного материала | | |
| | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | 2 2 2 2 2 |
| | Практическое занятие №13. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. | 2 | |
| | Практическое занятие №14. Комплекс упражнений у шведской стенки. | 2 | |
| | Практическое занятие №15. Комплекс упражнений с гантелями. | 4 | |
| | Практическое занятие №16. Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | |

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| | <p>Самостоятельная работа №21:Активный отдых.</p> <p>Самостоятельная работа №22:Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Самостоятельная работа №23:Гигиенические средства оздоровления.</p> <p>Самостоятельная работа №24:Материнство и здоровье.</p> <p>Самостоятельная работа №25:Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> | 2 | |
| <p>Тема 4.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | 2 | 1 |
| | <p>Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> | | |
| Раздел 5. Баскетбол. | | 23 | |
| <p>Тема 5.1 Спортивные игры.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | | |
| | <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | <p>Практическое занятие №17. Освоение техники введения и передачи мяча.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №18. Освоение техники бросков мяча.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №19. Освоение техники перемещения по площадке.</p> | 2 | |
| <p>Практическое занятие №20. Освоение техники комбинационных действий.</p> | 4 | | |
| <p>Практическое занятие №21. Учебная игра.</p> | 2 | | |
| <p>Практическое занятие №22. Учебная игра. Судейство</p> | 2 | | |
| | | | |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| | Самостоятельная работа №26: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №27: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности. | 3 | |
| | Самостоятельная работа №28-29: Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. | 4 | |
| Раздел 6. Гимнастика. | | 6 | |
| Тема 6.1 Атлетическая гимнастика. | Содержание учебного материала | | |
| | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| Практическое занятие №23. Метод круговой тренировки. | | 6 | |
| Раздел 7. Волейбол. | | 14 | |
| Тема 7.1. Спортивные игры. | Содержание учебного материала | | |
| | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | Практическое занятие №24. Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам. | 2 | |
| Практическое занятие №25. Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам. | 2 | | |
| Практическое занятие №26. Освоение техники верхней и нижней подачи мяча. | 2 | | |
| Практическое занятие №27. Освоение техники перемещения по площадке. | 2 | | |

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

| | | | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| | | Практическое занятие №28. Учебная игра. | 6 | |
| Раздел 8. Общая физическая подготовка. | | | 18 | |
| Тема 8.1 | | Содержание учебного материала | | |
| Ритмическая гимнастика. | | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | 2 |
| | | | | 2 |
| | | | | 2 |
| | | | | 2 |
| | | | | 2 |
| | | | | 2 |
| | | | | 2 |
| | | Практическое занятие №29. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. | 2 | |
| | | Практическое занятие №30. Комплекс упражнений у шведской стенки. | 2 | |
| | Практическое занятие №31. Комплекс упражнений с гантелями. | 4 | | |
| | Практическое занятие №32. Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног. | 2 | | |
| | Практическое занятие №33. Комплекс упражнений на мышцы спины и пресса. | 2 | | |
| | Практическое занятие №34. Комплекс упражнений на развитие координации движений. | 2 | | |
| | Практическое занятие №35. Комплекс упражнений на растяжку. | 2 | | |
| | Практическое занятие №36. Комплекс упражнений на развитие равновесия. | 2 | | |
| Раздел 9. Легкая атлетика | | | 12 | |
| Тема 9.1. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | | |
| | | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья | 1 | |
| | | Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | | 2 |
| | | Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, | | 2 |
| | 2 | | | |

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

| | | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| | финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места. | | 2 |
| | | | 2 |
| | Практическое занятие №37. Освоение техники специальных упражнений бегуна. | 4 | |
| | Практическое занятие №38. Освоение техники бега на короткие дистанции. | 2 | |
| | Практическое занятие №39. Освоение техники бега на средние дистанции. | 2 | |
| | Практическое занятие №40. Освоение техники бега на длинные дистанции | 2 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| Всего: | 174 | | |

2.3. Содержание профильной составляющей

2.3.1. Для специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Профильной составляющей для раздела 1. Легкая атлетика являются следующие дидактические единицы:

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Профильной составляющей для раздела 2 Дыхательная гимнастика являются следующие дидактические единицы:

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Современные методики дыхательной гимнастики.

Профильной составляющей для раздела 3 Волейбол являются следующие дидактические единицы:

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Профильной составляющей для раздела 4 Баскетбол являются следующие дидактические единицы:

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Профильной составляющей для раздела 5 Гимнастика являются следующие дидактические единицы:

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Профильной составляющей для раздела 6 Общая физическая подготовка являются следующие дидактические единицы:

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной дисциплины в спортивном и тренажерном залах.

Оборудование зала: комплект мебели, таблицы, скамейки, шведские стенки, гимнастические маты; баскетбольные кольца; волейбольная сетка.

Технические средства обучения: музыкальный центр. Спортивный инвентарь: гири, гриф, секундомер, скакалка, гантели металлические, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, насос, стол для настольного тенниса, комплект для настольного тенниса, коврик гимнастический, обруч, эспандер. Аптечка для оказания первой помощи студентам и сотрудникам.

3.2. Информационное обеспечение

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студентов учеб. Заведений/Б.Р. Голощанов – 4-е изд., исп.- М. Издательский центр «Академия», 2015. - 312 с.
5. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учеб. заведений./С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др./: под ред. С.Н. Попова – 4.-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2013.- 416с.
6. Холодов Ж,К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 4-е изд.; стрер. -М: издательский центр «Академия»,2010.-144 с.
7. Упражнения без оборудования. – М: эксмо, 2012-224с.- У67(Книга – тренер)
8. Спортивные игры: учеб. для студентов/В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.: Подред. В.Д. Ковалека.- М: Просвещение, 1988. – 304 с.

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Колодинский Г.А Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. – 93с.:Ил.- (работаем по новым стандартам).
3. Колодинский Г.А Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. – 77с.:Ил.- (работаем по новым стандартам).
4. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие/Э.И Сакун- М: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К» 2009.-208 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формируемые общие компетенции | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; умение владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>умение владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>умение владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>умение 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).</p> | <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <p>Оценка выполненной самостоятельной работы</p> <p>Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии</p> |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-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;</p> | | <p>Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии.</p> |
| <p>Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p> | <p>ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения</p> | <p>Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии.</p> |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
 АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы и методы обучения | Код формируемых компетенций (ОК) |
|--------------|------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| | Введение | 2 | Работа с текстом Круглый стол | ОК 4 ОК 6 |
| 1. | Легкая атлетика | 14 | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК2 ОК6 ОК8 |
| 2. | Гимнастика | 8 | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК2 ОК6 ОК8 |
| 3. | Волейбол | 18 | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК2 ОК6 ОК8 |
| 4. | Общая физическая подготовка | 10 | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК2 ОК6 ОК8 |
| 5. | Баскетбол | 16 | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК2 ОК6 ОК8 |
| 6. | Атлетическая гимнастика | 6 | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК2 ОК6 ОК8 |
| 7. | Волейбол | 14 | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК2 ОК6 ОК8 |
| 8. | Общая физическая подготовка | 18 | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК2 ОК6 ОК8 |
| 9. | Легкая атлетика | 12 | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК2 ОК6 ОК8 |