ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденным приказом Минобрнауки РФ 09.12.2016 N 1565 (ред. от 17.12.2020 г.), ПООП СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, зарегистрированной в государственном реестре ПООП СПО (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022 г.).

Разработчик: Давыдов О.В., преподаватель первой квалификационной категории.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 10 А от 30 мая 2023 г.
Председатель ПЦК
_____ Е.А.Флоря
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных для данной профессии	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -средства профилактики перенапряжения

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Код ЛР	Дескрипторы
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЛР 20	Демонстрирующий готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде
ЛР 22	Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума
ЛР 23	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения.

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (1-6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс			
1 семестр		**Теоретические занятия – 6 ч. Практические занятия – 10 ч.**	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**6**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ.	**Содержания учебного материала**		
	Теоретическое занятие № 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	
	Теоретическое занятие № 2 Социально-биологические основы физической культуры.	2	
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	**Содержания учебного материала**		
	Теоретическое занятие № 3 Основы здорового образа и стиля жизни.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		**20**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
Волейбол. Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении.	**Тематика практических занятий**	**10**	
	Практическое занятие № 1 ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча. **передача мяча в стену на месте.* ***передача мяча над собой стоя.* ****выполнение реферата по теме «Волейбол».*	2	
	Практическое занятие № 2 Обучение технике подач мяча. **нижняя подача в стену.* ***имитация подачи мяча*	2	
	Практическое занятие № 3 Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча. **нападающий удар с места через сетку.*	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	***нападающий удар в стену.*		
	Практическое занятие № 4 Закрепление техники нападающего удара мяча. **нападающий удар в парах.* ***нападающий удар в стену с отскоком от пола*	2	
	Практическое занятие № 5 Закрепление техники подач мяча. Зачет **закрепление техники подачи мяча в стену.* ***закрепление техники подачи в парах.*	2	
2 семестр		**Практические занятия – 32ч.**	
Баскетбол. Тема 2.2 Техника игры в защите и нападении.	**Тематика практических занятий**	**10**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 6 Обучение технике ловли и передач мяча. **передача и ловля мяча с близкого расстояния.* ***имитация ловли и передачи мяча.* **** выполнение реферата по теме «Баскетбол».*	2	
	Практическое занятие № 7 Обучение технике бросков мяча. **бросок с близкого расстояния.* ***имитация броска в стену*.	2	
	Практическое занятие № 8 Обучение технике ведения мяча. **ведения мяча в медленном беге.* ***ведения мяча шагом.*	2	
	Практическое занятие № 9 Закрепление техники ловли и передачи мяча **передача и ловля мяча с близкого расстояния.* ***имитация ловли и передачи мяча.*	2	
	Практическое занятие № 10 Закрепление техники бросков мяча. **бросок с близкого расстояния.* ***имитация броско в стену.*	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		**14**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
Тема 3.1. Техника классических ходов.	**Тематика практических занятий**	**14**	
	Практическое занятие № 11 Обучение технике одновременного одношажного хода,	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	попеременного одношажного хода. *****ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***скандинавская ходьба в умеренном темпе.*		
	Практическое занятие № 12 Обучение технике одновременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.*	2	
	Практическое занятие № 13 Закрепление техники одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.*	2	
	Практическое занятие № 14 Обучение технике конькового хода. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.*	2	
	Практическое занятие № 15 Закрепление техники конькового хода **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени*.	2	
	Практическое занятие № 16 Закрепление техники конькового хода. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени*. ****написание реферата*	2	
	Практическое занятие № 17 Прохождение дистанции 3 км, 5 км **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени*.	2	
Раздел 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка		**8**	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка.	**Тематика практических занятий**	**8**	
	Практическое занятие №18 Упражнения для развития силы и цепкости рук.	2	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	***(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.*		ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие №19 Упражнения для развития плечевого пояса ***(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие №20 Упражнения для развития координации ***(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие №21 Техника комплекса упражнений производственной гимнастики; упражнения для моторики рук, снятия усталости с глаз. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.* Зачет	2	
2 курс			
3 семестр		**Практические занятия – 36 ч.**	
Раздел 1. Легкая атлетика		**10**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции.	**Тематика практических занятий**	**10**	
	Практическое занятие № 22 Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. **медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.* ***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.*	2	
	Практическое занятие № 23 Обучение технике бега на длинные дистанции **медленный бег на длинные дистанции без учета времени.* *** прохождение дистанции ходьбой без учета времени.*	2	
	Практическое занятие № 24 Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции. **медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.* ***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.*	2	
	Практическое занятие № 25 Закрепление техники бега на длинные дистанции **медленный бег на длинные дистанции без учета времени.* *** прохождение дистанции ходьбой без учета времени.*	2	
	Практическое занятие № 26 Совершенствование техники бега короткие дистанции. ***медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.* ***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте*.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	***написание реферата по теме «Легкая атлетика».*		
Раздел 2. Спортивные игры		**26**	
Волейбол Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении.	**Тематика практических занятий**	**26**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 27 ТБ. Закрепление техники приема и передачи мяча. **передача мяча в стену на месте.* ***передача мяча над собой стоя.* ****выполнение реферата по теме «Волейбол».*	2	
	Практическое занятие № 28 Закрепление техники подач мяча. **нижняя подача в стену.* ***имитация подачи мяча*	2	
	Практическое занятие № 29 Закрепление техники нападающего удара и блокирования мяча. **нападающий удар с места через сетку.* ***нападающий удар в стену.*	2	
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники нападающего удара мяча. **нападающий удар в парах.* ***нападающий удар в стену с отскоком от пола*	2	
	Практическое занятие № 31 Совершенствование техники подач мяча. **закрепление техники подачи мяча в стену.* ***закрепление техники подачи в парах.*	2	
	Практическое занятие № 32 Обучение тактике игры в защите и нападении. ***формирование судейских навыков.*	2	
	Практическое занятие № 33 Закрепление тактики игры в защите и нападении **(***)формирование судейских навыков.	2	
	Практическое занятие № 34 Совершенствование тактики игры в защите и нападении. **нападающий удар с места через сетку.*	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	***нападающий удар в стену.*		
	Практическое занятие № 35 Совершенствование техники нападающего удара. **нападающий удар с места через сетку.* ***нападающий удар в стену.*	2	
	Практическое занятие № 36 Совершенствование техники подач мяча. **нижняя подача в стену.* ***имитация подачи мяча*	2	
	Практическое занятие № 37 Совершенствование техники приема и передачи мяча. ***формирование судейских навыков.*	2	
	Практическое занятие № 38 Совершенствование техники блокирования мяча. ***формирование судейских навыков.*	2	
	Практическое занятие № 39 Выполнение техники зачетных упражнений. Зачет ***формирование судейских навыков.*	2	
4 семестр		**Практические занятия – 32 ч.**	
Баскетбол. Тема 2.2. Техника игры в защите и нападении.	**Тематика практических занятий**	**12**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 40 Обучение тактике игры в защите и нападение. ***формирование судейских навыков.* ****написание реферата по теме «Баскетбол».*	2	
	Практическое занятие № 41 Закрепление тактики игры в защите и нападение. **(***)формирование судейских навыков	2	
	Практическое занятие № 42 Совершенствование тактики игры в защите и нападение. **(***)формирование судейских навыков	2	
	Практическое занятие № 43 Совершенствование техники ловли и передач мяча. **(***)исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие №44 Совершенствование техники бросков мяча. **(***)исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие №45 Совершение техники ведения мяча **(***)исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 3. Лыжная подготовка		**14**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
Тема 3.1. Техника классических ходов.	**Тематика практических занятий**	**4**	
	Практическое занятие № 46 Закрепление техники ходов классическим стилем. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***скандинавская ходьба в умеренном темпе.* ****написание реферата на тему «Лыжная подготовка»*	2	
	Практическое занятие № 47 Совершенствование техники ходов классическим стилем. ***ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе***.**	2	
Тема 3.2. Техника конькового стиля.	**Тематика практических занятий**	**10**	
	Практическое занятие № 48 Закрепление техники конькового хода. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.*	2	
	Практическое занятие № 49 Совершенствование техники конькового хода. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.*	2	
	Практическое занятие № 50 Совершенствование техники конькового хода. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.*	2	
	Практическое занятие № 51 Совершенствование техники ходов классическим стилем. ***ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе***.**	2	
	Практическое занятие № 52 Прохождение на учет времени дистанции 5км,3км. **ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.* ***(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.*	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**6**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
	Тематика практических занятий	**6**	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка. (ОФП)	**Практическое занятие № 53** Упражнения для развития цепкости и силы рук ** (**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию* *(***)написание реферата на тему «Лечебная физическая культура»*.	2	
	Практическое занятие № 54 Упражнения для развития координации. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие № 55 Комплекс упражнений на гимнастических дорожках. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.* Зачет (	2	
3 курс			
5 семестр		**Практические занятия – 28 ч.**	
Раздел 1. Легкая атлетика		**10**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
	Тематика практических занятий	**10**	
Тема 1.1. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.	**Практическое занятие № 56** Обучение технике эстафетного бега 4х100м. **передача эстафетной палочки в медленном беге.* *** передача эстафетной палочки в ходьбе.* **** демонстрация техники выполнения передачи эстафетной палочки.*	2	
	Практическое занятие № 57 Закрепление техники эстафетного бега 4х100м. **передача эстафетной палочки в медленном беге.* *** передача эстафетной палочки в ходьбе.* **** передача эстафетной палочки на месте.*	2	
	Практическое занятие № 58 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. **передача эстафетной палочки в медленном беге.* *** передача эстафетной палочки в ходьбе.* **** передача эстафетной палочки на месте.*	2	
	Практическое занятие № 59 СПУ, СБУ, упражнения для развития скоростных	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	качеств. *(**) *исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*		
	Практическое занятие № 60 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
Раздел 2. Спортивные игры		**26**	
	Тематика практических занятий	**18**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
Волейбол. Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении.	**Практическое занятие № 61** Совершенствование техники приема и передач мяча. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.* ****написание реферата по теме «Волейбол»*	2	
	Практическое занятие № 62 Совершенствование техники нападающего удара. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие № 63 Совершенствование техники подач мяча. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие № 64 Совершенствование техники приема передачи мяча. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие № 65 Совершенствование техники игры у сетки. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие № 66 Совершенствование тактики игры в защите и нападении. **нападающий удар с места через сетку.* ***нападающий удар в стену.*	2	
	Практическое занятие № 67 Эстафета с элементами волейбола. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие № 68 Закрепление техники контрольных упражнений.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	**(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*		
	Практическое занятие № 69 Выполнение техники контрольных упражнений. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.* Зачет	2	
6 семестр		**Практические занятия – 20ч.**	
	Тематика практических занятий	**8**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
Баскетбол. Тема 2.2. Техника игры в защите и нападении.	**Практическое занятие № 70** Обучение технике финтов. **(**) выполнение финтов на месте.* **** знание техники выполнения финтов.*	2	
	Практическое занятие № 71 Закрепление техники финтов. **(**) выполнение финтов на месте.* **** знание техники выполнения финтов.*	2	
	Практическое занятие № 72 Совершенствование техники ловли и передач мяча. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.* **** знание выполнения техники упражнения.*	2	
	Практическое занятие № 73 Совершенствование техники бросков мяча. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.* **** знание выполнения техники упражнения.*	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**12**	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23
Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (ОФП)	**Тематика практических занятий**	**12**	
	Практическое занятие № 74 Упражнения для развития цепкости и силы рук. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.* **** написание реферата по теме «Лечебная физическая культура»*	2	
	Практическое занятие № 75 Упражнения для развития гибкости. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие № 76 Комплекс упражнений атлетической гимнастики с гантелями, гирями. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	Практическое занятие № 77 Комплекс упражнений с набивными мячами. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие № 78 Упражнения для развития цепкости и силы рук. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.*	2	
	Практическое занятие № 79 Упражнения для развития координации. **(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.* Зачет	2	
	Зачет (1-6 семестр)		
Всего:		**164**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, стол для тенниса, комплект для настольного тенниса, гиря, ракетки для бадминтона, гантели, штанга, дартс, шахматы, тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажёр, дорожка для стоп.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Электронные издания:

1. Лях В.И Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: Учебник. Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2023. – 272с

3.2.2. Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: www.academia-moscow.ru
4. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : sport.minstm.gov.ru
5. Физкультура и спорт: журнал. – 2021. - № 1-6, 9-12
6. Физкультура и спорт: журнал. – 2022. - № 1-6, 9-12
7. Физкультура и спорт: журнал. – 2023. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -средства профилактики перенапряжения	- объясняет процессы влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - подбирает необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	**Текущий контроль:** Оценка устного и письменного тестирования
Умения		
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных для данной профессии	- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	**Текущий контроль:** Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-79, выполнения нормативов Промежуточная аттестация в форме зачета
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Проявляющий уважение к участникам образовательного процесса и за его пределами	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий	Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в	Наблюдение и экспертная оценка личностных

правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	разных ситуациях, участвует в спортивно- оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ	результатов
ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	Умеет применять коммуникативные навыки	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 20 Демонстрирующий готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде	Демонстрирует умения и навыки взаимодействия в команде	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 22 Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума	Активно принимает участие в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 23 Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения.	Соответствует требованиям корпоративной культуры	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов