

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

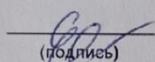
по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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 14	Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
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.
ЛР 24	Активно участвующий в общественно-полезной трудовой деятельности по поддержанию и улучшению условий образовательной деятельности: субботники, дежурство по техникуму, по закреплённой за группой аудиторией.

ЛР 25	Обладающий на уровне выше среднего софт скиллс (гибкие навыки), экзистенциальными компетенциями и самоуправляющимися механизмами личности.
ЛР 26	Готовый принимать участие в самоуправлении техникума.

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 семестр		16/6л.+10пр.	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
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 13-15, ЛР 22-26
Волейбол. Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении.	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 1 ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча. <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 2 Обучение технике подач мяча. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i>	2	
	Практическое занятие № 3 Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 4 Закрепление техники нападающего удара мяча. <i>*нападающий удар в парах.</i>	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
	<i>**нападающий удар в стену с отскоком от пола</i> Практическое занятие № 5 Закрепление техники подачи мяча. <i>*закрепление техники подачи мяча в стену.</i> <i>**закрепление техники подачи в парах.</i> Зачет (3 семестр)	2	
2 семестр		32/32пр.	
Баскетбол. Тема 2.2 Техника игры в защите и нападении.	Тематика практических занятий	10	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
	Практическое занятие № 6 Обучение технике ловли и передач мяча. <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния.</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча.</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 7 Обучение технике бросков мяча. <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 8 Обучение технике ведения мяча. <i>*ведения мяча в медленном беге.</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	
	Практическое занятие № 9 Закрепление техники ловли и передачи мяча <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния.</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча.</i>	2	
	Практическое занятие № 10 Закрепление техники бросков мяча. <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		14	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
Тема 3.1. Техника классических ходов.	Тематика практических занятий	14	
	Практическое занятие № 11 Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i>	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
	<i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>		
	Практическое занятие № 12 Обучение технике одновременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 13 Закрепление техники одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 14 Обучение технике конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 15 Закрепление техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 16 Закрепление техники конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i> <i>***написание реферата</i>	2	
	Практическое занятие № 17 Прохождение дистанции 3 км, 5 км <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
Раздел 4. Профессионально – прикладная физическая подготовка		8	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
Тема 4.1 Общая физическая подготовка.	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие №18 Упражнения для развития силы и цепкости рук. <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №19 Упражнения для развития плечевого пояса <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	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 №20 Упражнения для развития координации <i>**(***) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №21 Техника комплекса упражнений производственной гимнастики; упражнения для моторики рук, снятия усталости с глаз. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. Зачет (4 семестр)</i>	2	
3 семестр		36/36пр.	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
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. <i>*медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 23 Обучение технике бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>** прохождение дистанции ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 24 Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции. <i>*медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 25 Закрепление техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>** прохождение дистанции ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 26 Совершенствование техники бега короткие дистанции. <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика».</i>	2	
Раздел 2. Спортивные игры		26	

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
Волейбол Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении.	Тематика практических занятий	26	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
	Практическое занятие № 27 ТБ. Закрепление техники приема и передачи мяча. <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 28 Закрепление техники подач мяча. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i>	2	
	Практическое занятие № 29 Закрепление техники нападающего удара и блокирования мяча. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники нападающего удара мяча. <i>*нападающий удар в парах.</i> <i>**нападающий удар в стену с отскоком от пола</i>	2	
	Практическое занятие № 31 Совершенствование техники подач мяча. <i>*закрепление техники подачи мяча в стену.</i> <i>**закрепление техники подачи в парах.</i>	2	
	Практическое занятие № 32 Обучение тактике игры в защите и нападении. <i>**формирование судейских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 33 Закрепление тактики игры в защите и нападении <i>**(***)формирование судейских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 34 Совершенствование тактики игры в защите и нападении. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 35 Совершенствование техники нападающего удара.	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
	<i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i> Практическое занятие № 36 Совершенствование техники подач мяча. <i>*нижняя подача в стену.</i> <i>**имитация подачи мяча</i> Практическое занятие № 37 Совершенствование техники приема и передачи мяча. <i>**формирование судейских навыков.</i> Практическое занятие № 38 Совершенствование техники блокирования мяча. <i>**формирование судейских навыков.</i> Практическое занятие № 39 Выполнение техники зачетных упражнений. Зачет (5 семестр) <i>**формирование судейских навыков.</i>	2 2 2 2	
4 семестр		32/32пр.	
Баскетбол. Тема 2.2. Техника игры в защите и нападении.	Тематика практических занятий	12	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
	Практическое занятие № 40 Обучение тактике игры в защите и нападении. <i>**формирование судейских навыков.</i> <i>***написание реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 41 Закрепление тактики игры в защите и нападении. <i>**(***)формирование судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 42 Совершенствование тактики игры в защите и нападении. <i>**(***)формирование судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 43 Совершенствование техники ловли и передач мяча. <i>**(***)исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №44 Совершенствование техники бросков мяча. <i>**(***)исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие №45 Совершенствование техники ведения мяча <i>**(***)исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		14	

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
Тема 3.1. Техника классических ходов.	Тематика практических занятий	4	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
	Практическое занятие № 46 Закрепление техники ходов классическим стилем. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>***написание реферата на тему «Лыжная подготовка»</i>	2	
	Практическое занятие № 47 Совершенствование техники ходов классическим стилем. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
Тема 3.2. Техника конькового стиля.	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 48 Закрепление техники конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 49 Совершенствование техники конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 50 Совершенствование техники конькового хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 51 Совершенствование техники ходов классическим стилем. <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 52 Прохождение на учет времени дистанции 5км,3км. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		6	

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
	Тематика практических занятий	6	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
Тема 4.1 Общая физическая подготовка. (ОФП)	Практическое занятие № 53 Упражнения для развития цепкости и силы рук <i>* (**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию <i>(***)</i> написание реферата на тему «Лечебная физическая культура».	2	
	Практическое занятие № 54 Упражнения для развития координации. <i>* (**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 55 Комплекс упражнений на гимнастических дорожках. <i>* (**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. Зачет (6 семестр)	2	
5 семестр		28/28пр.	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
	Тематика практических занятий	10	
Тема 1.1. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.	Практическое занятие № 56 Обучение технике эстафетного бега 4x100м. <i>*передача эстафетной палочки в медленном беге.</i> <i>** передача эстафетной палочки в ходьбе.</i> <i>*** демонстрация техники выполнения передачи эстафетной палочки.</i>	2	
	Практическое занятие № 57 Закрепление техники эстафетного бега 4x100м. <i>*передача эстафетной палочки в медленном беге.</i> <i>** передача эстафетной палочки в ходьбе.</i> <i>*** передача эстафетной палочки на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 58 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м. <i>*передача эстафетной палочки в медленном беге.</i> <i>** передача эстафетной палочки в ходьбе.</i> <i>*** передача эстафетной палочки на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 59 СПУ, СБУ, упражнения для развития скоростных качеств. <i>* (**)</i> 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 № 60 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
Раздел 2. Спортивные игры		26	
	Тематика практических занятий	18	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
Волейбол. Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении.	Практическое занятие № 61 Совершенствование техники приема и передач мяча. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i> <i>***написание реферата по теме «Волейбол»</i>	2	
	Практическое занятие № 62 Совершенствование техники нападающего удара. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 63 Совершенствование техники подачи мяча. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 64 Совершенствование техники приема передачи мяча. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 65 Совершенствование техники игры у сетки. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 66 Совершенствование тактики игры в защите и нападении. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i>	2	
	Практическое занятие № 67 Эстафета с элементами волейбола. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 68 Закрепление техники контрольных упражнений. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 69 Выполнение 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
	<i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. Зачет (7 семестр)		
6 семестр		20/20пр.	
Баскетбол. Тема 2.2. Техника игры в защите и нападении.	Тематика практических занятий	8	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
	Практическое занятие № 70 Обучение технике финтов. <i>*(**)</i> выполнение финтов на месте. <i>***</i> знание техники выполнения финтов.	2	
	Практическое занятие № 71 Закрепление техники финтов. <i>*(**)</i> выполнение финтов на месте. <i>***</i> знание техники выполнения финтов.	2	
	Практическое занятие № 72 Совершенствование техники ловли и передач мяча. <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. <i>***</i> знание выполнения техники упражнения.	2	
	Практическое занятие № 73 Совершенствование техники бросков мяча. <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. <i>***</i> знание выполнения техники упражнения.	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		12	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13-15, ЛР 22-26
Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (ОФП)	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 74 Упражнения для развития цепкости и силы рук. <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. <i>***</i> написание реферата по теме «Лечебная физическая культура»	2	
	Практическое занятие № 75 Упражнения для развития гибкости. <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 76 Комплекс упражнений атлетической гимнастики с гантелями, гириями. <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 77 Комплекс упражнений с набивными мячами.	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
	<i>***) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>		
	Практическое занятие № 78 Упражнения для развития цепкости и силы рук. <i>***) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 79 Упражнения для развития координации. <i>***) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию. Зачет (8 семестр)</i>	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:

Решетников, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. Для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. – 17-е изд., стер. – Москва: «Академия», 2017. – 176 с.-<http://www.academia-moscow.ru>

3.2.2. Дополнительные издания:

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : sport.minstm.gov.ru

Физкультура и спорт: журнал.– 2018.-№ 1-12

Физкультура и спорт: журнал.– 2019.-№ 1-6

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - 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		
<ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных для данной профессии 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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.	Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, участвует в спортивно- оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ	Наблюдение и экспертная оценка личностных 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 14 Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	Умеет анализировать и интерпретировать информацию	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	Способен к самообразованию	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
ЛР 24 Активно участвующий в общественно-полезной трудовой деятельности по поддержанию и улучшению	Участвует в общественно-полезной трудовой деятельности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов

условий образовательной деятельности: субботники, дежурство по техникуму, по закреплённой за группой аудиторией.		
ЛР 25 Обладающий на уровне выше среднего софт скиллс (гибкие навыки), экзистенциальными компетенциями и самоуправляющимися механизмами личности.	Обладает на уровне выше среднего софт скиллс	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 26 Готовый принимать участие в самоуправлении техникума.	Принимает участие в самоуправлении техникума	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов