

МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ ЖИВОТНОГО МИРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Нижегородской области
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 43.02.14 Гостиничное дело

*Внесены изменения в соответствии
с Приказом Минпросвещения России
от 1 сентября 2022 г. N 796 в части ОК,
обновлена литература*

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии
по укрупненной группе специальностей
43.00.00 Сервис и туризм
Протокол № 11 от «13» июня

Р.п. Красные Баки
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.02.14 Гостиничное дело.

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: И.Е.Серебров., С.А. Грязнов преподаватели физической культуры

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссий общеобразовательных дисциплин ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Председатель: Т.В. Поспелова



СОДЕРЖАНИЕ

стр.

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.14 Гостиничное дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии «Гостиничное дело» Средства профилактики перенапряжения

Личностные результаты реализации программы воспитания (ЛР)

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код ЛР
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 9
Соблюдающий Устав и правила внутреннего распорядка, локальные нормативные акты для студентов Учреждения	ЛР 19
Сохраняющий и преумножающий традиции и уклад колледжа, владеющий знаниями об истории колледжа	ЛР 20
Умеющий транслировать положительный опыт собственного обучения	ЛР 21
Соблюдающий этические нормы поведения и общения	ЛР 22

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе практической подготовки
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>166</i>	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	-	
теоретические занятия	-	
лабораторные занятия	-	
практические занятия	<i>166</i>	
контрольные работы	-	
курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	
Промежуточная аттестация в форме <i>диф.зачета</i>		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	в том числе практическая подготовка	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3		4	
Раздел 1. Легкая атлетика.		16			ОК8 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	4			
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	4			
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.	4			
Тема 1.4. Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.	2			
	Содержание учебного материала	2			

Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.				
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		20			ОК8 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	4			
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3. Сдача норматива.	4			
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	6			
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.				
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	4			
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.				
Раздел 3. Силовая подготовка		4			ОК8 ЛР 9
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	-			ЛР 19

Упражнение на силу	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2			ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2			
Раздел №4 Лыжная подготовка.		14			ОК8 ЛР 9
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала				ЛР 19
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2			ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.				
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2			
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	2			
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	2			
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	6			

Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		18			ОК8 ЛР 9
Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала				ЛР 19
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	4			ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
Тема 5.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	6			
Тема 5.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	4			
Тема 5.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	4			
Раздел 3 Силовая подготовка		2			ОК8 ЛР 9
Тема 3.3. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала				ЛР 19
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Диф. зачёт.	2			ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
	Всего:	74			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Практическая подготовка	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика.		10			ОК8 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	2			
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	2			
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.	2			
	Содержание учебного материала	2			

Тема 1.4. Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.				
Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.				
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		14			ОК8 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
Тема2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.				
Тема2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3. Сдача норматива.				
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.				
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.				
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.				
Раздел3. Силовая подготовка		2			ОК8 ЛР 9 ЛР 19
Тема 3.1.	Содержание учебного материала				

Проверка силовых качеств	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2			ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
Раздел №4 Лыжная подготовка.		10			ОК8 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2			
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2			
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	2			
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	2			
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	4			
Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		12			ОК8 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 20
	Содержание учебного материала				

Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	2			ЛР 21 ЛР 22
Тема 5.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	6			
Тема 5.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	2			
Тема 5.4. Судейство в баскетболе.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2			
Раздел 3. Силовая подготовка		4			ОК8 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
Тема 3.2. Упражнение на силу	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2			
Тема 3.3. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Диф.зачёт	2			
Всего:		52			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Практическая подготовка	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3		4	
Раздел 1. Легкая атлетика.		8			ОК8 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 29 ЛР 30 ЛР 31 ЛР 32
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	2			
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	2			
Тема 1.3. Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.	2			
Тема 1.4. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.	2			
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		14			ОК8 ЛР 9 ЛР 20

Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала				ЛР 29 ЛР 30 ЛР 31 ЛР 32
	Практические занятия: Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	4			
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3. Сдача норматива.	4			
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.				
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	2			
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.				
Раздел 3. Силовая подготовка		2			ОК8 ЛР 9
Тема 3.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-			ЛР 20 ЛР 29 ЛР 30 ЛР 31 ЛР 32
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2			
Раздел №4 Лыжная подготовка.		6			ОК8 ЛР 9
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала				ЛР 20 ЛР 29 ЛР 30 ЛР 31 ЛР 32
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2			
	Содержание учебного материала				

Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2			
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	2			
Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		8			ОК8 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 29 ЛР 30 ЛР 31 ЛР 32
Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	2			
Тема5.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива. зачет	2			
Тема5.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	2			
Тема 5.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2			
Раздел3 Силовая подготовка		2			ОК8 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 29 ЛР 30 ЛР 31
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа.	2			

	Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Дифференцированный зачёт.				ЛР 32
		Всего:	40		
		Итого:	166		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- бег 100 м;

- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Учебная дисциплина реализуется в универсальном спортивном зале, тренажёрном зале, Баковском участковом лесничестве (кв.50), также имеются оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, перекладина, секундомеры,

Для занятий лыжным спортом:

лыжехранилище, инструмент для мелкого ремонталыжного инвентаря, теплые раздевалки;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>

2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL:<https://book.ru/book/943895>

3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL:<https://book.ru/book/942696>

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; контрольные точки. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии «Гостиничное дело»</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p>	<p>(проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>