

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2020 Г.**



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.09. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09. Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общепрофессионального цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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 (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 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

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государствен-

ном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста  
 ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей  
 ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях  
 ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  
 ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

#### Спецификация общих компетенций

Шифр комп.	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01.	<p>Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах.</p> <p>Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности.</p> <p>Определение этапов решения задачи.</p> <p>Определение потребности в информации.</p> <p>Осуществление эффективного поиска.</p> <p>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий.</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу.</p> <p>Оценка плюсов и минусов полученного результата, своего плана и его реализации, определение (выбор)</p>	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части.</p> <p>Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.</p> <p>Составлять план действия.</p> <p>Определять необходимые ресурсы.</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Реализовывать составленный план.</p> <p>Оценивать результат и последствия своих</p> <p>действий (самостоя-</p>	<p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить.</p> <p>Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях.</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач.</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>

	критериев оценки и предложение действий по улучшению плана.	тельно или с помощью наставника)	
<i>OK 02.</i>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач.</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделение в ней главных аспектов.</p> <p>Структурирование отобранной информации в соответствии с параметрами поиска.</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации.</p> <p>Определять необходимые источники информации.</p> <p>Планировать процесс поиска.</p> <p>Структурировать получаемую информацию.</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации.</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска.</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности.</p> <p>Приемы структурирования информации.</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>
<i>OK 03.</i>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности).</p> <p>Применение современной научной профессиональной терминологии.</p> <p>Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации.</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология.</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
<i>OK 04.</i>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач.</p> <p>Планирование профессиональной деятельности</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды.</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Психология коллектива.</p> <p>Психология личности.</p> <p>Основы проектной деятельности</p>
<i>OK 05.</i>	<p>Грамотное устное и письменное изложение своих мыслей по профессиональной тематике на государственном языке.</p> <p>Проявление толерантности в рабочем коллективе</p>	<p>Излагать свои мысли на государственном языке.</p> <p>Оформлять документы</p>	<p>Особенности социального и культурного контекста.</p> <p>Правила оформления документов</p>
<i>OK 06.</i>	Понимание значимо-	Описывать зна-	Сущность гражданско-

	сти своей профессии. Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей	чимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии	патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
<i>OK 07.</i>	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечение ресурсосбережения на рабочем месте	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения
<i>OK 08.</i>	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	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. Средства профилактики перенапряжения
<i>OK 09.</i>	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации. Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

объем образовательной программы 84 часа, в том числе:  
занятия во взаимодействии с преподавателем 84 часа.





## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	<i>84</i>
<b>Занятия во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<i>84</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>74</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>-</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (5,6,7 семестр), дифференцированного зачета в 8 семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических занятий	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций (код)
1	2	3	4	5
<i>3 курс, 5 семестр</i>				
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b>				
<b>Тема 1.1 Физическая культура и ее роль в общем развитии современного человека</b>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 <b>Физическая культура в жизни современного человека.</b>  Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Терминологические понятия. Значимые периоды становления и значения физической культуры в жизни народов. Физическая культура, спорт и туризм в формировании личности, гражданина, профессионала. Многокомпонентность и разнообразие ценностей физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на психическое и социальное здоровье человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирование. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся по профессии повар (средства физической культуры, спорта и туризма для освоения будущей профессии, для повышения работоспособности в период обучения). ППФП – одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям профессиональной деятельности.</p>	2	2	<i>OK 08.</i>
<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>				
<b>Тема 2.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>2 <b>Практическое занятие. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).</b>  (Приказ Минобрнауки России от 24.12.2014 N 1643). Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование основ здорового образа жизни. Виды испытания и нормативы VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Использование Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p>	2	3	<i>OK 01-09</i>
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>3 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b>  Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике. Комплекс общеподготовительных</p>	2	3	<i>OK 08</i>



здоровья для профессии (специальности) повар	<p>Профессионально-важные психофизиологические качества для специалиста в кулинарном искусстве: обонятельная и вкусовая чувствительность; скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; предметно-действенное (практическое) мышление; образная, вкусовая, обонятельная и двигательная память; умение определить готовность блюда с помощью прикосновений, осязания, обоняния и т. д.; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер (умение без взвешивания быстро и точно определять массу полуфабриката); тонкие вкусовые ощущения и хорошо развитое обоняние; умение концентрировать и распределять внимание. Профессиональные риски. Многие технологические процессы повар выполняет в положении стоя, вручную, в условиях резких колебаний температуры. Это может привести к заболеваниям, сопровождающимся болями в спине и ногах, к варикозному расширению вен, артритам. Работа повара связана с риском порезов, ожогов; возможно развитие кожных заболеваний (аллергия и даже бредности – потере или искажению кулинарного вкуса). Психофизиологическую напряженность в работу повара могут вносить следующие факторы: повышенная ответственность за жизнь и здоровье людей; физические нагрузки (подъем тяжести, постоянное пребывание на ногах); наличие специфических условий труда – повышенная температура, влажность, испарения; возможность травматизма при работе с острыми предметами и механизмами.</p> <p>Требования профессии к индивидуальным способностям: физическая выносливость; хорошая долговременная память (зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая, тактильная); способность к концентрации и распределению внимания; творческое воображение; развитые сенсорные ощущения; правильное цветоразличение и хороший глазомер; наличие зрительно-двигательной координации, подвижность пальцев.</p> <p>Требования профессии к личностным способностям и качествам специалиста: наблюдательность; ответственность; аккуратность; изобретательность; опрятность; ручная ловкость (моторика пальцев) и скорость. Профессия повара не рекомендуется людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения и дыхания. Медицинскими противопоказаниями являются также инфекционные и аллергические заболевания, кожно-венерические и нервные болезни. Профессия повара противопоказана людям, являющимся бактерио- и вирусоносителями.</p> <p>Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) производится с учетом особенностей учебного процесса в каждом учебном заведении и специфики будущей профессиональной деятельности обучающихся (учитывается температурный фактор окружающей среды; влажность и подвижность окружающего воздуха; шум в помещении, освещаемость, вибрационные нагрузки; монотонность или динамичность трудовых процессов; преимущественная нагрузка на верхний плечевой пояс, туловище, нижние конечности, амплитуда трудовых действий; фактор утомления; характер восприятия, зрения, слуха). Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) можно объединить в следующие группы: прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; прикладные виды спорта (их целостное применение); оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.</p>			
<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>				
<b>Тема 2.1 Лыжная подготовка/ конькобежный спорт</b>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>2 <b>Практическое занятие. Техника классических способов передвижений.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в</p>	2	3	ОК 08

		переменном темпе со средней интенсивностью. Подъемы (лесенкой, елочкой, полуелочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом). Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км			
	3	<b>Практическое занятие. Обучение техники попеременного двушажного хода.</b> Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Подъемы (лесенкой, елочкой, полуелочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом). Переменная тренировка с тремя ускорениями по 200-300м	2	3	OK 08
	4	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.</b> Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Передвижение на лыжах до 3 км.	2	3	OK 08
	5	<b>Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двушажный.</b> Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двушажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)	2	3	OK 08
	6	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5х400м, девушки – 3х400м	2	3	OK 08
<b>Тема 2.2 Гимнастика</b>	Содержание учебного материала:		2	3	
	7	<b>Практическое занятие. Опорные прыжки через козла.</b> Выполнение комплекса упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимися темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла, девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении.			OK 08
	8	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Опорный прыжок через козла, девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении.	2	3	OK 08
	9	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации.</b> Выполнение акробатической комбинации: кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела из ранее освоенных элементов. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши)	2	3	OK 08
	10	<b>Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Акробатическая комбинация. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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	3	OK 08
	11	<b>Практическое занятие. Выполнение упражнений на брусьях</b>	2	3	OK 04

	Выполнение упражнений на брусьях (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе – юноши. Смешанные висы, подтягивание из виса лежа – девушки. Стигание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши; подтягивание из виса лежа, на нижней перекладине – девушки. Подтягивание на перекладине – юноши.			OK 08
12	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях.</b> Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки.	2	3	OK 08
13	<b>Практическое занятие. Совершенствование ранее изученных упражнений на брусьях.</b> ОРУ на растяжку для различных групп мышц. Комбинация упражнений на брусьях. Висы согнувшись и прогнувшись.	2	3	OK 08
14	<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений</b> Инструкторские навыки. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки)	2	3	OK 01-09
<b>15. Зачет</b>		2	2-3	
Всего за 6 семестр: - занятия во взаимодействии с преподавателем, часов: в том числе практических занятий;		<b>30</b>		
		<b>30</b>		
		<b>28</b>		
<b>4 курс, 7 семестр</b>				
<b>Раздел 1. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>				
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала:			
	1 <b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 3000 м - девушки, без учета времени; 5000 м – юноши - текущий контроль	2	2	OK 08
<b>Тема 1.2 Баскетбол</b>	2 <b>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Знания терминологии, правил игры, судейство. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые занятия с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в	2	3	OK 08

		профессиональной деятельности			
	3	<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b> Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Передача мяча в круг (за 30 сек. - D 30 см - S 2 м)- текущий контроль	2	3	OK 01-09
<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>		Содержание учебного материала:	2	3	OK 04 OK 08
	4	<b>Практическое занятие. Волейбол: тактика игры.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Знания терминологии, правил игры, судейство. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые занятия с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности.			
	5	<b>Практическое занятие. Техника верхней прямой подачи, приём подачи.</b> Спортивные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра.	2	3	OK 04 OK 08
	6	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи.</b> Выполнение упражнений. Игра.	2	3	OK 04 OK 08
	7	<b>Практическое занятие. Техника игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Выполнение упражнений, учебная игра.	2	3	OK 01-09
	8	<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b> Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Верхняя подача мяча		3	OK 01-09
<b>9.Зачет</b>			2	2	
Всего за 7 семестр:			18		
- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			18		
в том числе практических занятий;			16		
			<b>4 курс, 8 семестр</b>		
<b>Раздел 1.</b>					

<p><b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b></p> <p><b>Тема 1.1</b>  <b>Средства профилактики перенапряжения характерные для профессии (специальности) повар</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 <b>Практическое занятие. Средства профилактики перенапряжения.</b>  Ознакомление со средствами профилактики перенапряжения. Для предупреждения преждевременной утомляемости рекомендуются пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерные для профессии (специальности) повар. В графике смены рабочего времени повара должно быть несколько коротких перерывов, один из которых используется для физкультминутки (физкультпаузы). Оставаться на рабочем месте во время перерыва не рекомендуется, необходима смена обстановки. Прием пищи на рабочем месте недопустим ни с точки зрения эстетики, ни по гигиеническим соображениям. Помещение, предназначенное для этих целей, должно быть оборудовано соответствующим образом: низкие мягкие кресла или кресла-кушетки, умывальник, автоматы для отпуска прохладительных напитков, столы и столовые приборы.</p> <p>Необходимость чередования работы и отдыха повара обусловлена психофизиологическими закономерностями. Уровень работоспособности его в течение рабочего дня неодинаков. Вначале - период вработываемости (организм настраивается на рабочий ритм, закрепляются рабочие навыки)/после него - период устойчивого рабочего состояния (продолжается 3-4 часа и характеризуется высокой работоспособностью). Последний сменяется периодом утомления (ощущение усталости, снижение производственных показателей).</p> <p>Основными средствами профилактики наблюдающейся у поваров гиподинамии служат физические упражнения с дозированной нагрузкой на различные мышечные группы тела, которые рекомендуется совершать во время отдыха: время от времени менять положение позвоночника, ног, рук, откидываться на спинку стула. Помогает и психогигиеническая гимнастика - нервно-эмоциональные упражнения (аутогенная тренировка). Большой эффект дают физические упражнения в комбинации с аутогенной тренировкой.</p> <p>Другим действенным способом против монотонности труда и преждевременной усталости являются правильно организованный труд во всех цехах, рациональная расстановка поваров по рабочим местам с учетом их способностей и склонностей.</p> <p>Трудовые процессы, совершаемые поваром, характеризуются двумя видами мышечной деятельности: динамической работой и статической работой.</p> <p>Термин динамическая работа вводится для обозначения напряжения мышц и перемещения в пространстве какого-либо звена двигательного аппарата человека, а также перемещения предметов труда, инструментов. Вместе с тем повар выполняет работы с небольшими энергетическими затратами, требующими в процессе приготовления блюд быстроты движений, точности, координированности. Точность его движений достигается благодаря гармоничному включению различных мышц организма, поддержанию правильной позы, что обеспечивает общее равновесие тела. Динамическая работа повара сочетается со статической, т. е. такой, которая совершается в неподвижной позе. Уровень утомляемости в этом положении во многом зависит от того, насколько целесообразны приемы и движения повара. Двигательные функции осуществляются не только двигательным аппаратом, но и всем организмом, причем происходит этот процесс под контролем и при координации центральной нервной системы. Длительное пребывание работника в неудобной и напряженной позе, необходимость в процессе работы выполнять сложные действия по заданному плану - в соответствии с рецептурой и технологическими требованиями - может привести к</p>	2	3	ОК 01-09
---	---	---	---	----------



	<p>патологическим изменениям: искривлению позвоночника, плоскостопию, расширению вен ног и т.д. Удобство позы зависит от положения центра тяжести и площади опоры, от напряжения мышц. Во время работы поза повара постоянно меняется, обеспечивая перераспределение нагрузки на отдельные участки тела и перегруппировку мышечных напряжений. Вообще поза стоя является специфической и характерной для работы повара. Она позволяет ему развить максимальные усилия и скорость на рабочем месте. Статическая работа повара характеризуется напряжением мышц, усилиями, связанными с фиксацией предметов труда в неподвижном состоянии. Статическая работа повара сопровождается расходом энергии и быстро вызывает утомление. При этом уменьшается потребление кислорода. Причиной преждевременного утомления является монотонность труда. Нагрузка идет на ограниченную группу мышц и движений.</p> <p>Дозированная физическая нагрузка, вызывающая заметное двигательное утомление, особенно характерна для работы в горячих цехах. Продолжительно фиксированная малоподвижная рабочая поза присуща для поваров, занятых в холодных цехах. Вынужденная необходимость в обоих случаях работать стоя в сочетании с напряженной деятельностью нервной системы приводит к снижению работоспособности. Поскольку работа, например, повара на раздаче носит характер вынужденного общения с потребителями, у него возникают отрицательные эмоциональные реакции. Из-за невозможности прекратить общение с потребителями они могут иметь для работника неблагоприятные последствия: в его психике накапливается нервно-эмоциональный заряд, который, не находя выхода, может привести к стрессу.</p> <p>Для уменьшения утомления, перенапряжения, повышения работоспособности и улучшение качества жизни укрепляем адаптивные и резистентные возможности организма, способствующие эффективному восстановлению, оптимальному выполнению личностью социально-профессиональных функций. Физические упражнения их разнообразие являются важнейшими средствами профилактики перенапряжения характерные для профессии (специальности) повар и повышения жизнедеятельности организма человека, обеспечивают соответствующую стимуляцию вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов, что в свою очередь служит источником высокой активности мозга, снижает нервно-психическое напряжение.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Нетрадиционные системы физических упражнений. Основные приемы классического массажа и их разновидность (ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении и при умственном утомлении). Самомассаж. Противопоказания к применению массажа и самомассажа, гигиенические требования к ним. Банные процедуры (правила поведения в бане) и гигиенические требования к ним. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности и уровня функционального состояния организма. Оказание доврачебной помощи (на занятиях и на производстве).</p>		3	
<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>				
<b>Тема 2.1 Лыжная подготовка/ конькобежный спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3	OK 08
	2 <b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Подъемы (лесенкой, елочкой, полуелочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом).	2	3	OK 08
	3 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5х400м, девушки – 3х400м - текущий контроль	2	3	OK 08
	4 <b>Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок</b> (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Передвижение по дистанции с ускорениями на 100	2	3	OK 04 OK 08

		– 150 м на равнинной местности. Переходы с одного способа передвижения на другой: переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой. Перешагивание на лыжах небольших препятствий, перелезание на лыжах через препятствия. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км - текущий контроль			
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>	5	<b>Практическое занятие. Футбол. Совершенствование тактики игры.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Знания терминологии, правил игры, судейство. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые занятия с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности	2	3	OK 04 OK 08
	6	<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b> Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Удар по мячу на дальность (выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м)	2	3	OK 01-09
	7	<b>Практическое занятие. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия.</b> Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двухсторонняя игра.	2	3	OK 01-09
	8	<b>Практическое занятие. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.</b> Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двухсторонняя игра.	2	3	OK 04 OK 08
	9	<b>Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикация.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Выполнение упражнений. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону,	2	3	OK 01-09

		на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.			
	10	<b>Практическое занятие. Стойки, остановки, передвижения. Совершенствование техника приема и передачи мяча двумя руками.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и 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. Техника приёма и подачи мяча сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек.	2	3	OK 04 OK 08
	11	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники изученных приемов в движении.</b> Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2	3	OK 04 OK 08
<b>12. Дифференцированный зачет</b>			2	2-3	
Всего за 8 семестр:			24		
- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			24		
в том числе практических занятий;			22		
<b>Объем образовательной программы, всего:</b>			84		
- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			84		
в том числе практических занятий:			74		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета преподавателя, универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок

Наименование	Оснащение кабинета
Спортивный зал:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. рабочее место преподавателя</li><li>2. оборудование. брусья гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, спортивный инвентарь</li></ol>
спортивное оборудование и инвентарь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. – баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис;</li><li>2. – оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); – оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);</li><li>3. – гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.</li><li>4. Для занятий лыжным спортом:</li><li>5. – лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря ;</li><li>6. – учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;</li><li>7. – лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Технические средства обучения:</li><li>8. - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;</li><li>9. - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.</li></ol>

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.mistm.gov.ru>

2. Министерства образования и молодёжной политики Чувашской Республики [obrazov@cap.ru](mailto:obrazov@cap.ru)

3. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики [sport@cap.ru](mailto:sport@cap.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля

Раздел и/или тема	Результаты освоения дисциплины		Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов**
	ЗУН*	Компетенции (код)					
<b>5 семестр</b>							
Раздел 1. Тема 1.1	1,2	ОК 08.	Текущий	Устный опрос	Вопросы для опроса	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2. Тема 2.1	1,2	ОК 01-09.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для письменного опроса Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 2.2	1,2	ОК 01-09.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 2.3	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение Практической и самостоятельной работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
5 семестр	1,2	ОК 01-09.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/ незачёт Дихотомическая оценка ОК
<b>6 семестр</b>							
Раздел 1. Тема 1.1	1,2	ОК 01-09.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2. Тема 2.1	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Темы	1,2	ОК 01-	Текущий	Выполнение	Задание для	Учебный	Бальная

2.2.		09.		практической работы	выполнения практической работы	журнал Ведомость оценки ОК	(2-5) Дихотомическая оценка ОК
6 семестр	1,2	ОК 01-09.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/ незачёт Дихотомическая оценка ОК
7 семестр							
Раздел 1. Тема 1.1	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 1.2	1,2	ОК 01.-09.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 1.3	1,2	ОК 01-09.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
7 семестр	1,2	ОК 01-09.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/ незачёт Дихотомическая оценка ОК
8 семестр							
Раздел 1. Тема 1.1	1,2	ОК 01-09.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2. Тема 2.1	1,2	ОК 04; 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Тема 2.2	1,2	ОК 01-09.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
ОП. 09.	1,2	ОК 01-09.	Промежуточный	Дифференцированный зачёт	Задания для Дифференцированного зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК

						аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	
--	--	--	--	--	--	--	--

ЗУН \*

1 - знания

2- умения

3 – навыки

Оценка результатов \*\*

1) в баллах (2-5)

2) дихотомическая оценка ОК:

1 – оценка положительная, т.е. ОК сформированы

0 – оценка отрицательная, т.е. ОК не сформированы