



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

Утверждена  
приказом директора СПб ГБПОУ  
«С ПК им. С.И. Мосина»  
от "\_\_\_" "\_\_\_" 2021 г. приказ № \_\_\_



Т.Д. Минина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 - «Физическая культура»**

*основной профессиональной образовательной программы -  
программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих  
по специальности/профессии среднего профессионального образования  
43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04, «Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **43.02.01 - «Организация обслуживания в общественном питании»**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 года № 465.

**Организация-разработчик:**  
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И. Мосина»

**Разработчики:**  
**Скворцов Сергей Андреевич**, преподаватель физической культуры СПб ГБПОУ «СТК им. С.И. Мосина»

**Эксперты от работодателя:**  
Должность, наименование организации, ФИО  
\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии (наименование)**  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Принята и рекомендована к утверждению на заседании Методического совета**  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

---

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном питании» и разработана на основе требований ФГОС СПО с учетом Примерной основной образовательной программы по специальности ОГСЭ.04 «Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном питании».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

*Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках учебной дисциплины:*

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### 1.4. Формы, периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» сопровождается текущей и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль проводится в формах:

- ◆ Опросы (устные)
- ◆ Оценка выполнения задания на практических занятиях
- ◆ Выполнение нормативов ГТО

Периодичность текущего контроля каждое практическое занятие

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в 8 семестре 4 курса обучения, которая установлена учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии за счет часов практических занятий.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с фондом оценочных средств (ФОС) по дисциплине.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов		
	Всего	обязательные	вариативные
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины (всего)	332	166	
в т.ч. в форме практической подготовки			
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	166		
в том числе:			
теоретические занятия	2		
практические занятия (если предусмотрено)	164		
Самостоятельная работа (всего)	2	166	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2		

### 2.2. Распределение часов по курсам, семестрам в соответствии с учебным планом)

Курс	Семестр	Общий объем образов. программы	Самостоятельная работа обучающихся	Обязательная аудиторная нагрузка					Промежуточная аттестация (форма)
				Всего	в т.ч.				
					Теоретические занятия	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	
2	3	68	34	34	2		32		
	4	60	30	30			30		Зачет
3	5	48	24	24			24		
	6	76	38	38			38		Зачет
4	7	48	24	24			24		
	8	32	16	16			16		Дифференцированный зачет
Всего часов		332	166	166	2		164		





	<p>физического качества «Гибкость». Обучение технике выполнения упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений и акробатических упражнений. Выполнение норматива «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».</p>	
	<p><b>Знать:</b>          – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;          – основы здорового образа жизни.</p>	
	<p><b>Уметь:</b>          – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p>	10
	<p><i>Практическое занятие № 1 «Обучение технике общеразвивающих упражнений на гимнастической перекладине».</i></p>	2
	<p><i>Практическое занятие № 2 «Обучение технике выполнения акробатических упражнений и общеразвивающих упражнений на месте».</i></p>	2
	<p><i>Практическое занятие № 3 «Обучение технике выполнения акробатических упражнений и упражнений на гибкость».</i></p>	2
	<p><i>Практическое занятие № 4 «Совершенствование техники упражнений из раздела гимнастика».</i></p>	2
	<p><i>Практическое занятие № 5 «Контрольное занятие по разделу гимнастика».</i></p>	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	10
	<p><i>1. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2
	<p><i>2. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2
	<p><i>3. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2
	<p><i>4. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2
	<p><i>5. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2



	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Требования безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике приема и передачи сверху двумя руками. Обучение технике приема и передачи снизу двумя руками. Обучение технике верхней и нижней подачи мяча. Ознакомление с правилами игры и тактическими действиями при проведении двухсторонней игры. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование технических приемов и действий при проведении двухсторонней игры. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование технических приемов и действий при проведении двухсторонней игры.</p>	10	10	
<p><b>Тема 4.</b>  <b>Спортивные игры</b>  <b>(волейбол)</b></p>	<p><b>Знать:</b>  – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  – основы здорового образа жизни.</p>			<p>ОК 3  ОК 6  ЛР 9</p>
	<p><b>Уметь:</b>  – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>			
	<p><b>Практические занятия</b></p>	10	10	
	<p><i>Практическое занятие № 1 «Обучение технике игры в волейбол».</i></p>	2	2	
	<p><i>Практическое занятие № 2 «Обучение технике игры в волейбол».</i></p>	2	2	
	<p><i>Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники игры в волейбол».</i></p>	2	2	
	<p><i>Практическое занятие № 4 «Совершенствование техники игры в волейбол».</i></p>	2	2	
	<p><i>Практическое занятие № 5 «Контрольное занятие».</i></p>	2	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	10	10	
	<p><i>1. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2	2	
	<p><i>2. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2	2	
	<p><i>3. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2	2	
	<p><i>4. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2	2	
	<p><b>Всего за 3 семестр</b></p>	<b>34</b>	<b>34</b>	

4 семестр				
<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Требования безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике работы рук и ног при передвижении на лыжах попеременным двухшажным способом. Обучение технике одношажного и бесшажного хода. Техника работы рук и ног при передвижении на лыжах коньковым способом. Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на лыжах при преодолении дистанции 3 км. Обучение способам подъема на лыжах. Обучение способам спуска и способам торможения на лыжах. Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на лыжах при преодолении дистанции 4 км. Совершенствование техники работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на лыжах при преодолении дистанции 5 км.</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Практическое занятие № 1 «Обучение технике попеременного двухшажного хода и технике одношажного хода при передвижении на лыжах».</i></p> <p><i>Практическое занятие № 2 «Обучение технике передвижения на лыжах коньковым способом».</i></p> <p><i>Практическое занятие № 3 «Обучение способам подъема и спуска на лыжах».</i></p> <p><i>Практическое занятие № 4 «Совершенствование техники передвижения на лыжах».</i></p> <p><i>Практическое занятие № 5 «Совершенствование техники передвижения на лыжах».</i></p> <p><i>Практическое занятие № 6 «Контрольное занятие по лыжной подготовке».</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	12	12	12	12
	12	2	2	2
	12	2	2	2
	2	2	2	2
	2	2	2	2
	2	2	2	2
	2	2	2	2
	2	2	2	2
	2	2	2	2
	12	12	12	12
	12	12	12	12

Тема 6. Спортивные игры (баскетбол)	1. Комплекс физических упражнений.	2	2	6	6	ОК 3 ОК 6 ЛР 9
	2. Комплекс физических упражнений.	2	2			
	3. Комплекс физических упражнений.	2	2			
	4. Комплекс физических упражнений.	2	2			
	5. Комплекс физических упражнений.	2	2			
	6. Комплекс физических упражнений.	2	2			
	<b>Содержание учебного материала</b> Требования безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике ведения мяча. Обучение технике передачи на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи на месте и в движении. Ознакомление с правилами игры и тактическими действиями при проведении двухсторонней игры.					
	<b>Знать:</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.					
	<b>Уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.					
	<b>Практические занятия</b>	6	6			
	<i>Практическое занятие № 1 «Обучение технике игры в баскетбол».</i>	2	2			
	<i>Практическое занятие № 2 «Совершенствование техники игры в баскетбол».</i>	2	2			
	<i>Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники игры в баскетбол».</i>	2	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	6			
1. Комплекс физических упражнений.	2	2				
2. Комплекс физических упражнений.	2	2				
3. Комплекс физических упражнений.	2	2				

	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Требования безопасности на занятиях по мини-футболу. Обучение технике передачи и остановки мяча. Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники передачи и остановки мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ознакомление с правилами игры и тактическими действиями при проведении двухсторонней игры. Совершенствование технических приемов и действий при проведении двухсторонней игры.</p>	6	6	6
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>			
<p><b>Тема 7.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>(мини-футбол)</b></p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>			
	<p><b>Практические занятия</b></p>	6	6	
	<p><i>Практическое занятие № 1 «Обучение технике игры в мини-футбол».</i></p>	2	2	
	<p><i>Практическое занятие № 2 «Совершенствование техники игры в мини-футбол».</i></p>	2	2	
	<p><i>Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники игры в мини-футбол».</i></p>	2	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	6	6	
	<p><i>1. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2	2	
	<p><i>2. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2	2	
	<p><i>3. Комплекс физических упражнений.</i></p>	2	2	

<p><b>Тема 8.</b> <b>Подготовка и сдача</b> <b>испытаний в рамках</b> <b>ГТО</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Требования безопасности при выполнении нормативов ГТО. Выполнение нормативов: - «Бег на 30 м»; - «Подтягивание из виса на перекладине»; - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»; - «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье». - «Бег на 3000 м» (для девушек «Бег на 1000м»). Выполнение дополнительных нормативов ГТО: - «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». - «Челночный бег «3 по 10 м». - «Поднимание туловища из положения лежа на спине». - «Метание спортивного снаряда».</p>	4	4	4	<p>ОК 2 ОК 6 ЛР 1</p>	
	<p><b>Знать:</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p>					
	<p><b>Уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>					
	<p><b>Практические занятия</b></p>	4	4	4		
	<p><i>Практическое занятие № 1 «Выполнение обязательных испытаний в рамках ГТО».</i></p>	2	2	2		
	<p><i>Практическое занятие № 2 «Выполнение дополнительных испытаний в рамках ГТО для получения знака отличия ГТО».</i></p>	2	2	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	4	4	4		
	<p>1. <i>Комплекс физических упражнений.</i></p>	2	2	2		
	<p>2. <i>Комплекс физических упражнений.</i></p>	2	2	2		
	<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	Зачет	2	2		2
	Всего за 4 семестр	30	30	30		
	Всего за 2 курс обучения	64	64	64		

## 5 семестр

## РАЗДЕЛ 1 - СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

<p><b>Тема 9.</b> Совершенствование техники выполнения двигательных действий из раздела легкой атлетики</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовительные и специальные упражнения для развития физического качества «Быстрота». Совершенствование техники бега на 30 м. и 60 м. Совершенствование техники бега 1000 и 3000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами и прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Выполнение норматива «Бег на 30 м» и «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».</p>	8	8	8	ОК 2 ЛР 9	
	<p><b>Знать:</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p>					
	<p><b>Уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>					
	<p><b>Практические занятия</b></p>	8		8		
	<p><i>Практическое занятие № 1 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».</i></p>	2		2		
	<p><i>Практическое занятие № 2 «Совершенствование техники бега 1000 и 3000 м.»</i></p>	2		2		
	<p><i>Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники прыжков в длину и метания спортивного снаряда».</i></p>	2		2		
	<p><i>Практическое занятие № 4 «Выполнение норматива «Бег на 30 м» и «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».</i></p>	2		2		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	8		8		
	<p>1. Комплекс физических упражнений.</p>	2		2		
	<p>2. Комплекс физических упражнений.</p>	2		2		
	<p>3. Комплекс физических упражнений.</p>	2		2		
	<p>4. Комплекс физических упражнений.</p>	2		2		

<p>Тема 10. Совершенствование техники выполнения двигательных действий из раздела гимнастика и атлетическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Требования безопасности по разделу гимнастика. Строевые и общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники выполнения упражнения «Подтягивание на перекладине» и упражнения «Поднимание ног к перекладине». Совершенствование техники группировки, перекатов и кувырков. Совершенствование техники выполнения упражнения «Сгибание разгибание рук в упоре лежа». Совершенствование техники выполнения упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Совершенствование техники различных видов стоек и гимнастических мостов. Совершенствование техники упражнений на развитие физического качества «Гибкость». Совершенствование техники выполнения упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Выполнение норматива «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».</p>	<p>8</p>	<p>8</p>	<p>ОК 2 ЛР 9</p>
<p>Знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p>				
<p>Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>				
<p><b>Практические занятия</b></p>		<p>8</p>	<p>8</p>	
<p><i>Практическое занятие № 1 «Совершенствование техники общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастической перекладине»</i></p>		<p>2</p>	<p>2</p>	
<p><i>Практическое занятие № 2 «Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений и общеразвивающих упражнений на месте»</i></p>		<p>2</p>	<p>2</p>	
<p><i>Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений и упражнений на гибкость»</i></p>		<p>2</p>	<p>2</p>	
<p><i>Практическое занятие № 4 «Контрольное занятие по разделу гимнастика и атлетическая подготовка»</i></p>		<p>2</p>	<p>2</p>	
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		<p>8</p>	<p>8</p>	

<p><b>Тема 11.</b> Совершенствование техники выполнения двигательных действий из раздела спортивные игры (волейбол)</p>	<p>1. Комплекс физических упражнений.</p>	2	2
	<p>2. Комплекс физических упражнений.</p>	2	2
	<p>3. Комплекс физических упражнений.</p>	2	2
	<p>4. Комплекс физических упражнений.</p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Требования безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование технических приемов и действий при проведении двухсторонней игры.</p>	6	6
	<p><b>Знать:</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p>		
	<p><b>Уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p>	8	8
	<p><i>Практическое занятие № 1 «Совершенствование техники игры в волейбол»</i></p>	2	2
	<p><i>Практическое занятие № 2 «Совершенствование техники игры в волейбол»</i></p>	2	2
	<p><i>Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники игры в волейбол»</i></p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	8	8
<p>1. Комплекс физических упражнений.</p>	2	2	
<p>2. Комплекс физических упражнений.</p>	2	2	
<p>3. Комплекс физических упражнений.</p>	2	2	
<p>4. Комплекс физических упражнений.</p>			
<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>24</b>	<b>24</b>

ОК 3  
ОК 6  
ЛР 9



## Содержание учебного материала

Требования безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование техники работы рук и ног при передвижении на лыжах попеременным двухшажным способом. Совершенствование техники одношажного и бесшажного хода. Совершенствование техники работы рук и ног при передвижении на лыжах коньковым способом. Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на лыжах при преодолении дистанции 3 км. Совершенствование техники подъема на лыжах различными способами. Совершенствование техники спуска и торможения на лыжах различными способами. Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на лыжах при преодолении дистанции 4 км. Совершенствование техники работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на лыжах при преодолении дистанции 5 км. Выполнение норматива в рамках ГТО «Бег на лыжах 5 км».

Тема 12.  
Совершенствование  
техники выполнения  
двигательных действий из  
раздела лыжная  
подготовка.\*

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## Практические занятия

Практическое занятие № 1 «Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и технике одношажного одношажного хода при передвижении на лыжах»

Практическое занятие № 2 «Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым способом»

Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники подъема и спуска на лыжах»

Практическое занятие № 4 «Совершенствование техники передвижения на лыжах»

Практическое занятие № 5 «Совершенствование техники передвижения на лыжах»

	<i>Практическое занятие № 6 «Контрольное занятие по лыжной подготовке»</i>	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	12	
	<i>1. Комплекс физических упражнений.</i>	2	2	
	<i>2. Комплекс физических упражнений.</i>	2	2	
	<i>3. Комплекс физических упражнений.</i>	2	2	
	<i>4. Комплекс физических упражнений.</i>	2	2	
	<i>5. Комплекс физических упражнений.</i>	2	2	
	<i>6. Комплекс физических упражнений.</i>	2	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Требования безопасности на занятии по баскетболу. Совершенствование техники ведению мяча, техники передачи на месте и в движении. Совершенствование технике ведения мяча. Совершенствование технике передачи на месте и в движении. Совершенствование тактических действий при проведении двусторонней игры.	6	6	
	<b>Знать:</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.			ОК 3 ОК 6 ЛР 9
	<b>Уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
	<b>Практические занятия</b>	6	6	
	<i>Практическое занятие № 1 «Совершенствование техники игры в баскетбол»</i>	2	2	
	<i>Практическое занятие № 2 «Совершенствование техники игры в баскетбол»</i>	2	2	
	<i>Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники игры в баскетбол»</i>	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	6	
	<i>1. Комплекс физических упражнений.</i>	2	2	
	<i>2. Комплекс физических упражнений.</i>	2	2	
	<i>3. Комплекс физических упражнений.</i>	2	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Требования безопасности при игре в мини-футбол. Совершенствование технике передачи и остановки мяча. Совершенствование технике ведения мяча. Совершенствование тактических приемов и действий при проведении двусторонней игры.	6	6	ОК 3 ОК 6 ЛР 9
<b>Тема 13.</b> <b>Совершенствование техники выполнения двигательных действий из раздела спортивные игры (баскетбол)</b>				
<b>Тема 14.</b> <b>Совершенствование техники выполнения двигательных действий</b>				

из раздела спортивные игры (мини-футбол)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Практическое занятие № 1 «Совершенствование техники игры в баскетбол»</i></p> <p><i>Практическое занятие № 2 «Совершенствование техники игры в баскетбол»</i></p> <p><i>Практическое занятие № 3 «Совершенствование техники игры в баскетбол»</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><i>1. Комплекс физических упражнений.</i></p> <p><i>2. Комплекс физических упражнений.</i></p> <p><i>3. Комплекс физических упражнений.</i></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Требования безопасности при выполнении нормативов ГТО.</p> <p>Тренировка и сдача нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Бег на 30 м»;</li> <li>- «Подтягивание из виса на перекладине»;</li> <li>- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»;</li> <li>- «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье».</li> <li>- «Бег на 3000 м» (для девушек «Бег на 1000м»).</li> </ul> <p>Тренировка в выполнении и сдача дополнительных нормативов ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».</li> <li>- «Челночный бег «3 по 10 м».</li> <li>- «Поднимание туловища из положения лежа на спине».</li> <li>- «Метание спортивного снаряда».</li> </ul>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 2</p> <p>ОК 6</p> <p>ЛР 1</p>					
					<p>Тема 15.</p> <p>Тренировка и сдача испытаний в рамках ГТО</p>	8	8	8	
					<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>				

Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия	8	8	
	Практическое занятие № 1 «Тренировка в выполнении обязательных испытаний в рамках ГТО»	2		2
	Практическое занятие № 2 «Выполнение обязательных испытаний в рамках ГТО»	2		2
	Практическое занятие № 3 «Тренировка в выполнении дополнительных испытаний в рамках ГТО для получения знака отличия ГТО»	2		2
	Практическое занятие № 4 «Выполнение дополнительных испытаний в рамках ГТО для получения знака отличия ГТО»	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся	8	8	
	1. Комплекс физических упражнений.	2	2	
	2. Комплекс физических упражнений.	2	2	
	3. Комплекс физических упражнений.	2	2	
	4. Комплекс физических упражнений.	2	2	
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2	ОК 2; ОК 3 ОК 6; ЛР 1 ЛР 9
	Всего за 6 семестр	38	38	
	Всего за 3 курс обучения	72	72	

## РАЗДЕЛ 3 - ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Содержание учебного материала**  
 Обучения специальным упражнениям для укрепления мышц при статической стоячей работе. Обучения специальным упражнениям для укрепления мышц при статической сидячей работе. Обучения специальным упражнениям для укрепления связок при статической стоячей работе. Обучения специальным упражнениям для укрепления связок при статической сидячей работе. Обучения специальным упражнениям для восстановления связок при статической стоячей работе. Обучения специальным упражнениям для восстановления при статической сидячей работе. Обучения применению специальных средств физической подготовки для повышения эффективности при статической стоячей работе. Обучения применению специальных средств физической подготовки для повышения эффективности при статической стоячей работе. Практика в применении специальных упражнений для укрепления мышц при статической сидячей работе. Практика в применении специальных упражнений для укрепления связок при статической стоячей работе. Практика в применении специальных упражнений для укрепления связок при статической сидячей работе. Практика в применении специальных упражнений для укрепления связок при статической сидячей работе. Практика в применении специальных упражнений для восстановления связок при статической сидячей работе. Практика в применении специальных упражнений для восстановления связок при статической сидячей работе. Практика в применении специальных упражнений для восстановления связок при статической сидячей работе. Практика в применении специальных упражнений для восстановления связок при статической сидячей работе. Практика в применении специальных упражнений для восстановления связок при статической сидячей работе.

Тема 16.  
 Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов в области «Организации и обслуживания в общественном питании»

24

24

ОК 2  
ЛР 9

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия	24	24
Практическое занятие № 1 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 2 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 3 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 5 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 6 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 7 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 8 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 9 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 10 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 11 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
Практическое занятие № 12 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	24	24
1. Комплекс физических упражнений.	2	2
2. Комплекс физических упражнений.	2	2
3. Комплекс физических упражнений.	2	2
4. Комплекс физических упражнений.	2	2
5. Комплекс физических упражнений.	2	2
6. Комплекс физических упражнений.	2	2
7. Комплекс физических упражнений.	2	2
8. Комплекс физических упражнений.	2	2

	9. Комплекс физических упражнений.	2	2
	10. Комплекс физических упражнений.	2	2
	11. Комплекс физических упражнений.	2	2
	12. Комплекс физических упражнений.	2	2
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
	<b>8 семестр</b>		
<p><b>Тема 16.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов в области «Организации и обслуживания в общественном питании»</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Практика в применении специальных упражнений для укрепления мышц при статической стоящей работе. Практика в применении специальных упражнений для укрепления мышц при статической сидячей работе. Практика в применении специальных упражнений для укрепления связок при статической стоящей работе. Практика в применении специальных упражнений для укрепления связок при статической сидячей работе. Практика в применении специальных средств физической подготовки для повышения эффективности при статической стоящей работе. Практика в применении специальных средств физической подготовки для повышения эффективности при статической сидячей работе.</p>	6	6
	<p><b>Знать:</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p>		
	<p><b>Уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	6	6
	Практическое занятие № 13 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
	Практическое занятие № 14 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
	Практическое занятие № 15 «Профессионально-прикладная физическая подготовка официантов, барменов и менеджеров ресторана»	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	6
	1. Комплекс физических упражнений.	2	2
	2. Комплекс физических упражнений.	2	2
	3. Комплекс физических упражнений.	2	2

ОК 2  
ЛР 9

<p><b>Тема 17.</b> <b>Контрольные испытания в рамках ГТО</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Требования безопасности при выполнении нормативов ГТО. Тренировка и сдача нормативов: - «Бег на 30 м»; - «Подтягивание из виса на перекладине»; - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»; - «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье». - «Бег на 3000 м» (для девушек «Бег на 1000м»). Тренировка в выполнении и сдача дополнительных нормативов ГТО: - «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». - «Челночный бег «3 по 10 м»». - «Поднимание туловища из положения лежа на спине». - «Метание спортивного снаряда».</p>	<p>8</p> <p>8</p>	<p>8</p>	<p>ОК 2 ОК 6 ЛР 1</p>
	<p><b>Знать:</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Практическое занятие № 1 «Тренировка в выполнении обязательных испытаний в рамках ГТО».</i></p> <p><i>Практическое занятие № 2 «Выполнение обязательных испытаний в рамках ГТО».</i></p> <p><i>Практическое занятие № 3 «Тренировка в выполнении дополнительных испытаний в рамках ГТО для получения знака отличия ГТО».</i></p> <p><i>Практическое занятие № 4 «Выполнение дополнительных испытаний в рамках ГТО для получения знака отличия ГТО».</i></p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8	8
	1. <i>Комплекс физических упражнений.</i>		2	2
	2. <i>Комплекс физических упражнений.</i>		2	2
	3. <i>Комплекс физических упражнений.</i>		2	2
	3. <i>Комплекс физических упражнений.</i>		2	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		2	2
	<b>Всего за 8 семестр</b>		16	16
	<b>Всего за 4 курс обучения</b>		40	40
		<b>Всего за учебную дисциплину</b>	166	166
				ОК 2; ОК 3 ОК 6; ЛР 1 ЛР 9

\* - в случае отсутствия снега или плохих погодных условия разрешается вместо практических занятия по лыжной подготовке проводить учебные занятия по спортивным играм

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал;
- гимнастический зал;
- стадион.

#### **Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета**

Спортивный зал:

- два щита баскетбольных;
- два кольца баскетбольных;
- разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол);
- турник;
- шведская стенка;
- сетка волейбольная;
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные);
- скакалки;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- мини батут;
- гири 8кг; 16кг; 24кг;
- рулетка;
- комплект учебно - наглядных пособий;
- гранаты.

Гимнастического зала:

- два татами;
- маты гимнастические;
- перекладина;
- канат;
- платформы;
- гимнастические палки.

Стадион:

- 4 беговые дорожки по 150 м;
- футбольное поле;
- футбольные ворота»;
- яма для прыжков с разбега в длину;
- дистанция для бега на 30 м;
- учебное место для челночного бега 3 по 10 м.;
- учебное место для прыжков с места.

**Технические средства обучения:**

- секундомер;
- табло механическое;
- музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, (Среднее профессиональное образование ФГОС 3+), 2018 г. – 214 С.

### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 14-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014 г. – 176 С.

### 3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» <http://www.sportspravka.com>.

2. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <http://www.gto.ru>.

3. Сайт Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту [sports/http://www.goskomsport.ru](http://www.goskomsport.ru).

### 3.3. Организация образовательного процесса

Самостоятельная работа выполняется в свободное от аудиторных занятий время. Для выполнения заданий по самостоятельной работе обучающиеся используют методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по дисциплине. Для выполнения заданий самостоятельной работы обучающимся предоставляется возможность использования информационных ресурсов колледжа, в том числе ЭБС колледжа и доступ к глобальной сети Интернет.

Преподаватель проводит консультации с обучающимися в рамках фонда консультаций, определенных учебным планом.

### 3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области профессиональной деятельности, указанной во ФГОС СПО.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направления деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной во ФГОС СПО, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<b>Усвоенные знания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• основы здорового образа жизни;</li><li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li></ul>	<b>Текущий контроль при проведении:</b> Устный опрос ✓ Ответы на контрольные вопросы на практических занятиях ✓ <b>Промежуточная аттестация:</b> Дифференцированный зачет
<b>Освоенные умения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных ценностей.</li></ul>	<b>Текущий контроль:</b> - практические занятия; ✓ - практические задания; ✓ - контрольные <u>формативы</u> и задания. ✓ <b>Промежуточная аттестация:</b> Дифференцированный зачет: - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете